# فنون الدلع

محمد خالد



# فنون الدلع

اسم الكتـــاب : فنون الدلع

اســم المـؤلـف : محمد خالد

الاشـراف العـام: جمال ابراهيم

الـنـاشـــــــر : الحريه للنشر والتوزيع

رقــم الإيــداع 2012/ 25159

التـرقـيم الدولى: 977-5832-65-X

الطبـعـة الأولى: 2012









3 ميـدان عـرابى - وسط البلد - القاهرة
0111 222 74 23 - 012 238 779 21
تليفــون وفــاكــس: 679 45 57 022 002

# المقدمـــة

يكافح العديد من الأزواج والزوجات من أجل إبقاء العاطفة حية فى علاقتهم. ولا عجب فى ذلك: فلا يوجد هناك نَقص فى العوامل التى تسبب عرقلة الحياة الجنسية - من العمل إلى الأطفال إلى التغيير وأخيرا إلى التقدم فى السن. وبدون ألفة جسدية وعشرة طيبة، ماذا هناك ليقوى رابط الزواج؟ قد يعتقد بعض الناس بأنه لا يزال الكثير، مثل التأريخ المشترك، والعائلة، والصداقة. ولكن ما أهمية الجنس والعاطفة حقا فى الزواج؟ نجيب على هذا التساؤل من خلال أراء بعض المتزوجين.

أما بالنسبة إلى إيقاع الحياة - فمن جداول الأعمال المحموم إلى صراخ الأطفال - يتراكم كل شىء وتصبح الحياة الزوجية أشبه بمناوبات العمل بدلا من زواج صحّى. الجنس هام بالطبع. خصوصاً عندما تكون مرتبطا فى زواج وأطفال، ولا تريد أن تخرج أطار هذه العلاقة الشرعية. كنت اسمع الناس يقولون بأن الزواج مثل الوظيفة، ولكن عندما يصبح روتينيا فأنه يبدو بالفعل مثل العمل. ولكنه بالرغم من ذلك جيد، والسر لدى هو التقبيل، فالعديد من الأزواج والزوجات يتوقفن عن التقبيل بعد الزواج. ولكن فى رأيى الشخصى القبلة هى الوصلة الوحيدة التى تبقى الزواج سعيدا.

كاثى هانر و دانيال جونز، «كاثى»، عملياً كل زواج، مهما كان مشبعا بالبخار الساخن فى البداية، يمر بفترات جنسية جافة. وطالما عندك طرق أخرى للتواصل وقضاء وقتاً ممتعاً سوية أثناء تلك الفترات الجافة، فأنتما بخير. وتبرز المشكلة عندما يخرج الجنس والعاطفة من معادلة الزواج تماماً لأن الاهتمام ينخفض جداً على قائمة الأولويات فتبدأن بالتعامل مع بعضكما البعض كأنكما شركاء فى الغرفة. فى أغلب الأحيان، يتحول وقت ممارسة الجنس إلى فعل جسدى خالى من العاطفة. تشاركا فى لحظة ضاحكة أو رومانسية وجددا ارتباطكما معا قدر الإمكان.

«دان»، أتساءل إذا كانت هذه أحد تلك الأسئلة التى يختلف فيها الرجال عن النساء. المتزوجون أو غيرهم. يظهر الرجال حاجة أكبر للحصول على الجنس بانتظام. بينما بالنسبة للنساء أعتقد بأن العاطفة ضرورية: الإحساس بالرغبة وأن تكون مرغوبة وجذابة. ولكن الجنس مع الأزواج؟ بعض النساء قد لا يهتممن كثيرا. (بالمناسبة، حياتنا الزوجية الجنسية رائعة جداً).

المهم بالنسبة لنا نحن المتزوجون أن نجد الوقت الملائم للتحدث عن احتياجاتنا الجنسية بعيدا عن المتطلبات الجسدية، فمثلا العديد من الأزواج لا يزالون يواعدون بعضهم، فالبعض قد يذهب إلى الفندق لقضاء يوم بعيد عن هموم العمل والأطفال، بينما يذهب الآخرون إلى الحفلات الغنائية والراقصة، ودروس

الرقص معا، أى شىء ليبقيا معا ويقوما بنشاطات ترفيهية معا كأفراد دون أطفال أو هواتف نقالة أو حواسيب شخصية. فى الزواج الجهد مطلوب تماما كما فى مرحلة ما قبل الزواج للحفاظ على جذوة الحب مشتعلة.

■ ■ ■

# فن الإغراء للمتزوجات

الإغراء «فن».. له اسلوبه ومراحله وأسراره

الرجل لا يمل من الإغراء.. فهل تتقنين هذا الفن؟!

كل إنسان يتمتع بجاذبية ومقدرة على إجتذاب الآخر كل واحد على طريقته الخاصة.

لكن الإغراء الناجح يكمن فى القدرة على إبراز نقاط الشخصية الملفتة والحسنة والتى تشد أحاسيس الناس دون ان يسيطروا على إرادتهم فيشعرون بسحر، وكأنه تنويم مغناطيسى فيتساءلون: كيف يستطيع شخص عادى ان يسيطر عليهم بهذه الطريقة؟!

لكل طبع صفاته وأسراره.. فما هى طباع المرأة التى تمارس الإغراء؟

ومن خلال التفصيل لكل من هذه الشخصيات سوف تتمكنى من اكتشاف نوع الإغراء الذى تمارسيه على زوجك..

**١- الحورية.. تبدل القوى إلى ولد**

طباع الحورية هو الأقدم فى التاريخ والآلهة أفرو دايت هى التى تمثله.

إنها المفضلة لدى الرجل لأنها تقدم له عالماً بلا حدود، إنها خطيرة ولها القدرة بأن تفقد الرجل السيطرة على نفسه، الى حد تبديل رجل مسؤول وقوى الى ولد مطيع، فهى تعمل على الرجل الحاد مثل العسكرى او البطل.

**٢-الأنيقة.. لا تخضع لعناد الرجل**

الأنيقة تدهش الرجل لأنها لا تصنف نفسها، إنها تعيش حرية مطلقة. الأنيقة تُشعر الرجل بالحيرة واللهفة،تشده بشخصيتها الغريبة، هذا المزيج من الأنوثة ومن الجمال والأشراق من جهة، والإستقلالية من جهة أخرى.

الأنيقة تختلف عن باقى النساء كونها لا تخضع دائماً لعناد الرجل، فهى ايضاً لديها رأيها وطباعها وهذا ما يجذب الرجل نحوها.

**٣-الطبيعية.. روح الطفولة**

الطفولة كل واحد منا يتمنى لو يعيشها من جديد، الطبيعية تعيد روح الطفولة بعفويتها وصراحتها تُشعر الرجل بالراحة التامة وتشعره برجولته ولديها إحساس بوجوب حمايتها.

إنها صورة البراءة التى تستطيع ان تحتفظ بها بالرغم من

صعوبات الحياة. إنها منفتحة على كل جديد بروح طفولية، ولا تحمى نفسها من التجارب المؤلمة كباقى النساء.

**٤-الحبيبة المثالية.. وطموحات الرجل**

كل رجل يحمل بداخله طموحاً ويرغب بتحقيقه، هذا الطموح يولد منذ الطفولة ناتج عن كل ما افتقده فى حياته او كل ما حُرِمَ منه.

الرجل بانتظار المرأة التى سوف تساعده على إخراج طموحاته والبوح عنها.

**٥-الجذابة.. الكاريزما المثيرة**

المرأة التى تتمتع بكاريزما او الجذابة والكاريزما مثيرة للغاية تولد مع الإنسان إنها ثقة بالنفس. الكاريزما تضفى إشراقاً على صاحبها فيبدو للغير وكأنه مهم جداً.

المرأة التى تتمتع بكاريزما تتقن فن الإغراء فى المجتمع والمناسبات الكبرى، كما أنها تبرع فى فن الكلام إنها متكلمة من الطراز الأول.

**٦-النجمة.. لا تعرف الحدود**

لاترسم النجمة حدوداً للرجل مما يعطى مجالاً لمخيلته، فهى تعمل على اللاوعى عنده، تحرك حشريته، وتهتم المرأة النجمة بصورتها لانها هى التى تبرز والتى سوف تجذب الأخر فعليها ان تكون عصرية متجددة لكن بعيدة ومثالية.

### ٧-الساحرة.. تلعب على الوتر الحساس

السـحـر، اغـراء بدون جنس والسـاحـرة تسلط الإنتـبـاه على هدفها الرجل وليس على نفسها وتشعره بأهميته وكيانه، وفى نفس الوقت تفهم شخصيته وتشعر بألمه. وتتأقلم مع طباعه عندها يكون براحة تامة مع نفسه.

السـاحـرة لا تجـادل، لاتعـارض ولا تخاصم، هذا التصـرف يجذب الرجل الذى يقترب اكثر منها ومع الوقت وبدون ان يشعر تسيطر عليه كلياً فهى تلعب على وتر حساس جداً عند الرجل، كبرياؤه وعنفوانه. تتصرف بلباقة وتشعره بأنه نجم.

### ٨-المغناج.. تتصرف بذكاء

هى التى تؤجل الشـعـور بالإكـتـفـاء عند الرجل، فـيـبـقى ضحيتها، هذا ما يشده فيقع فى حبالها ولايستطيع الخروج. المغناج تلعب مثل الميزان تعطى ومن ثم تتراجع فالرجل لا يمل، بل يبقى متأملاً بالحصول على الباقى.

تعـمل على المدى الطويل، إغـراؤها يخدم أكـثـر من باقى النسـاء لأنها تتصـرف بذكاء. تُشعر الرجل بأن هناك رجلاً آخر فى حياتها، فيولع بالغيرة والتى بدورها تحرك عنفوانه وروح التحدى ويزداد رغبة بالحصول عليها.

## مراحل الإغراء

الإغـراء عـمليـة تتطلب وقـتـا وصـبـراً ومـجـهـوداً وعليك ان

تدخلى الى عمق شخصية الآخر وتخططى لكل خطوة تقومين بها.

يمر الإغراء بأربعة وعشرين مرحلة.. تقسم هذه المراحل الى ثلاثة ابواب ولكل باب هدف:

■ الدخول الى عواطف الزوج باختيار اوقات ممتعة.

■ العمل على اللاوعى عند الزوج وإخراج كل ما هو مدفون فى قلبه.

■ جعل الآخر يستسلم.

كيف تدخلين لعواطف زوجك وتعملين على اللاوعى عنده.. وتعطينه الحب بذكاء.. وتشعرينة بالشوق الدائم:

الآن اصبح رجلك بين يديك، رغبته بالتقرب منك تنمو يوما بعد يوم، لكن تعلقه بك مازال ضعيفاً لذلك عليك ان تتعاملى معه بذكاء، تعطيه الحب على جرعات لكى يطالب بالمزيد.

كما يجب ان تحيطى نفسك ببعض الغموض، وتشعرى الرجل بالشوق لكِ وهذه الأمور تساعدك فى الدخول الى عواطفه وخلق اوقات جميلة معاً:

**■ لا تنسى عنصر التشويق**

عندما يشعر زوجك بالذى ينتظره منك او كيف ستتصرفين، تفقدين سيطرتك وسحرك وسلطتك عليه.

لذلك دعـيـه فى حـالة قلق دائم، يتـساءل مـاالذى سـيحـصل الآن؟ وكـأنه يشـاهد فـيلماً، ويتشـوق لمعرفـة النهـاية، مثل شـهـرزاد عندمـا تزوجت من الملك شـهـريار، وراحـت تروى عليـه القـصص وتؤجل النهـايـة لليلة المقبلـة وهكذا دواليك لكى لا يقـتلهـا، وذلك لمدة ثلاث سنوات فعفى الملك عنها.

## ■ ليكن كلامك موسيقى لا ضجيجاً .. !

من الصـعب جـداً حث الآخـر الى الإسـتـمـاع إليك، لأن كل إنسـان مـأخـوذ بأفكاره ورغبـاته. لاجـتذابه عليك التـحدث اليـه بأمـور تسـتـهـويه وتهـمـه تكلمى مـعـه بإحسـاس، اجـعلى كـلامك معـسـولاً، هكذا يفـقـد كل رغـبـة لمقـاومتك وعليك اختـيار نـوعية كلامك.

الفرق بين الكلام العادى والكلام المغرى تماماً مثل الفرق بين الضجيج والموسيقى.

## ■ اهتمى بسحر البساطة

الإغـراء لا يتطلب مـجـهـوداً كبـيراء التلويح البـسـيط هـو الذى يسـحـر ويدخل القلب، عليك لفت انتبـاه زوجك برقـة وخـفـة، بتقـديم الهـدايا الشـخـصـيـة، تبـين مدى الوقت الذى قـضـيتـه فى اختـيارها. التفـاصـيل هـى الأهم، فـهـكذا يشـعـر بمدى اهميتـه عندك، عندما يراك تتصرفين بلطف ودقة.

## ■ حركى طيبته وحنانه

كل المراحل التى سبق ان تكلمنا عنها، تعتبر تحايلات، بإمكانها ان تولد الشك عند الرجل، حركى طيبة الرجل وحنانه، دعيه يساعدك ويحيطك، من ثم حولى هذا الاهتمام الى حب. دعى انوثتك تتعاطى مع الأمور على طبيعتها وضعفها، هذا ما يغرى الرجل، لاتقاومى هذا الضعف، وحوليه الى سلاح قوة وإغراء لكسب زوجك.

## ■ الرغبة والواقع والوهم

يمضى الانسان معظم وقته يحلم بأوقات جميلة ومغامرات ممتعة بالنجاح والرومانسية لكى يهرب من واقعه ومن مصاعب حياته اليومية.

حاولى أن يعيش زوجك احلامه من خلالك، عندئذ سوف يستسلم كلياً لك.

يجب ان تبدأ العملية بهدوء، ويمنحك ثقته، ثم تبنى الأحلام التى تتوافق مع رغباته، حاولى الوصول الى امنياته التى طالما دفنها فى قلبه. الى حد أن يتساءل اذا كان فعلاً يعيش الواقع ام إنه مجرد وهم!

للدخول الى اللاوعى عند الزوج وإخراج كل ما فى قلبه عليك التقيد بالخطوات التالية:

## ■ كونى المنقذ:

الرجل يحب الإغـراء بطبـيعتـه، لكن اذا لاحظت انه يقـاوم مـجهودك، فـالسبب هو انك لم تثبتى لـه الى اى مدى يمكنك ان تتحدى من أجله. عليك بذل جهودك الى اقصى حدود، لا تأبهى للأقاويل والإعتراضات، واجهى بالتحدى والقوة والثبات.

عندمـا تشعـرين انه مـا زال لديه شك نحـوك، عندهـا اختـارى ظرفـا صعبـا ومعقـدا، يبين مـدى المجهـود الذى سـوف تبـذلينه للتخلص من هذا الظرف.

فـالخطـر مغـرٍ جداً كونى المنقذ، فـالشعـور الذى يتـرتب عن هذه العملية يمكنه التحول الى الحب.

## ■ عيشى معه طفولته:

الرجل الذى عـاش حـالة مـا فى الماضى واسـتمـتع بهـا، سـوف يحـاول عـيشـهـا مـجـددًا. الذكريات الأكـثـر لذة التى تنحـصـر فى الذاكرة هى المتعلقة بالطفولة.

لذا، عليك إعـادة الرجل الى مـاضـيـه والى وضـعـه الطفولى، وأنـت تأخـــذين مـكان الأهل، ومـن ثم بـدلـى الأدوار، دعـى زوجـك يلعب دور الأب وكـونى الطفلـة الصـغيـرة، سـوف يشـعـر نفسـه بأنه اقوى منك، وعليه المحافظة عليك وحمايتك.

## ■ جمال الروح أجمل:

كل إنسـان لديه شكوك وشعـور بعدم الثقـة، بجسـده وحيـاته

الجنسية، ولا يعرف كيف يقيم نفسه، فإذا ركزت سحرك على الشكل فقط، سوف تثيرين هذه الشكوك والمخاوف عند الرجل. لذلك، استعملى سحر الروح، هكذا سوف تبهرين الرجل.

**■ بين البرودة والحرارة:**

الغلط الأكبر فى الإغراء، يكمن فى ان تظهرى كامل طيبتك للرجل. فى البداية هذه الطيبة تسحر الآخر، لكن مع الوقت سوف يمل، لذلك احيطيه بلطفك، ثم غيرى الاتجاه ولا تهتمى به، يمكنك خلق فراق، وسوف يشعر بفراغ فى حياته.

ومن ثم مصالحة واعتذاراً، يجب ان يكون فى ارتباك دائم، مابين الخوف من خسارتك، والفرح بوجودك تأرجحى بين البرودة والحرارة هكذا تشغلى افكاره واحاسيسه.

**■ الإغراء الجسدى:**

هناك خطر الخيبة من جهة الرجل، يهدد كل العمل الشاق التى قمت به.

إذا كنت تريدين الإستمرار بالعلاقة مع زوجك اعتمدى الإغراء المتواصل.

**■ البعد عنه سوف يلاحقك:**

دعيه يشعر بأنك مللت، دون البوح له بشىء، حركى غريزته الرجولية لكى يعود اليك بأقصى سرعة.

الهـدف، هـو ان تدعـيـه يعـود بكامـل إرادته بمجـرد ان يـفكر بأنك تراجعت، تتحـرك بداخله روح الإمتـلاك وغـيـرته. اعـملى فقط على احاسيسه النائمة بحضورك المثير.

## ■ الإبداع المبرمج:

بعض الأحيان تشعرين بأن زوجك يرغب بك فعلا، لكنه ليس مستعداً بعد لتقبل الفكرة، هنا عليك ان تنسى طيبتك ولطفك وفروسيتك، وان تعتمدى على القهر بالحركة الجريئة.

لا تدعى الآخـر يفكر بالنتـائج، لا تتـراجـعى، عليك ان تهـاجمى وان تكونى سـاحـرة وليس ديبلومـاسـيـة. هذا التصـرف يجب ان يكون سـريعـاً وغـيـر مـبـرمج، لكى تؤدى الخطوة الى النتيجة المرجوة.

## ■ اختيار التأثير اللاحق:

يتبع الإغراء الناجح، خطر عندما ترتفع المشاعر الى درجة عالية فى معظم الأحيان تنقلب الى الإتجاه المعاكس.

احـذرى المبـالغة التى تثـير عـدم الأمـان عند الرجل وسـوف يتعذب الطرفان من جرائها.

وفى النهـاية نقـول لك هـذه كلهـا مـجـرد مـحـاولات لإثارة عـواطف زوجك، وننصحك دائماً «بالاهتمام بزوجك» فهو شـريك حيـاتك، ووالد أطفالك، وملك متوج على مملكتك التى تتربعين على عرشها، مملكة الحب والوئام والسعادة.

وكل الموضوع الذى اثرناه هو لصالح «حرارة العلاقة الزوجية» ولتبقى مشتعلة فى قلبيكما معاً فنحن نعلم جيداً أن برود الحب بين الزوجين من أهم أسباب المشاكل والطلاق والخيانة.

■ ■ ■

# الحب الجنسى

يخلط كـثـيـر من الأزواج، والزوجـات أيضـاً بين الرومـانسـيـة والجنس، ويقعون بذلك فى خطأ كبير، تنعكس آثاره على العلاقة الزوجية فتسبب تشويهاً للكثير من المفاهيم وإساءة إليها وذلك لأن العلاقة الزوجية.

وإن كانت تقوم أساساً على الحب والتعاطف وتلاقى إرادتين حرتين لإنشاء الحياة الزوجية والإنجاب، فإن عقد الزواج ليس ترنيمة خيالية ولا قصيدة شاعرية بل هو تشريع حكيم وفيه حقوق واجبات ومسؤوليات وفيه تكوين للأسرة وإغناء للمجتع.

ومع أن الرومانسية والممارسة الجنسية الزوجية على صلة وثيقة، فإن كلاً منهما مستقل عن الآخر.

ولا ينبغى ربط أحدهما بالآخر دائماً وحتماً.

فالرومانسية أسلوب حياة وطريقة تفكير تتسم بالإبداع وعشق الجمال والقيم المثالية.

ولا يبتعد الحب الزوجى الراقى كثيراً عن هذه السمات، حيث أن الزواج هو التحق الفعلى السامى للحب بين الرجل.

وهذا ما يؤكده قول الفاروق عمر رضي الله عنه: « لم أر للمتحابين مثل الزواج »، ولكن الزواج ليس ممارسة الجنس فحسب، وإن كان الجنس يمثل جانباً كبيراً وهاماً منه، وتبقى الحياة الزوجية أوسع مدى واجبات ومسؤوليات ومشاعر من مجرد الممارسة الجنسية.

وحتى الحياة الجنسية الزوجية ليست مقتصرة على الجماع، بل هى تشمل كل المظاهر والأفعال التى تعبر عن عمق العلاقة بين الزوجين وتلاقى العواطف والقلوب والعيون والرغبات فى انسجام واتساق دون تصادم أو إلغاء للآخر أو تجاهل له.

وهكذا فإن الحب الجنسى الزوجى الرومانسى هو حالة دائمة لدى كل من الزوجين وممارسة يومية سواء أكان فى هدف أحدهما أو كليهما ممارسة الجنس أم لا.

فإذا كان هدف الزوج من تصرف رومانسى معين كتقديم الزهور أو العطور أو هدية أخرى محبة لزوجته هو ممارسة الجنس فى ذلك اليوم، فإن تصرفه هذا لا يكن رومانسياً على الإطلاق، وهذا لا يعنى أبداً عدم التمهيد للفعل الجنسى وتقديم ما يدل على الحب قبله.

فإن هذا أمر مطلوب شرعاً، ولكن لا يجوز أن تقدم المحبة والهدايا أو الكلمات والغزل، كرشوة للزوجة لممارسة الجنس أو مقابل ممارسة الجنس.

ومـا يجب على الأزواج أن يعرفوه بكل وضوح أن أَحب ما تحبه من زوجها أن يعاملها بحب وحنان واحترام ويتود إليها ويقدرها لذاتها فى معزل عن أهوائه الجنسية الوقتية، فالرجل الذى لا يتود لزوجته إلا عندما يريد ممارسة الجنس معها يضيع أجمل ما فى الحياة الزوجية الذى هو المودة والرحمة الدائمة، ليجعلها لحظات قليلة خالية من الإخلاص والحب وهى لا تخدع الزوجة ذات الحس المرهف والذوق السليم.

بل إن تلك المعاملة الوصولية تسب لها انزعاجاً كبيراً حيث تشعر بأنها تستغل بطريقة فجة فعلاً.

وعلى الزوج أن يقدم لزوجته الزهور التى تحبها أو الهدايا التى تعجبها فى أوقات مختلفة، ولا سيما فى مناسبات اجتماعية محببة لكليهما كالولادة مثلاً.

وبعد العودة من السفر وفى عيد ميلادها والأعياد الدينية ونحو ذلك، دون أن يجعل من ذلك ما يشبه الإيحاء الشرطى للممارسة الجنسية.

وعليه أن يجعل من المودة والرحمة التى جعلها القرآن الكريم عماد الحياة الزوجية حالة دائمة فى معاملته لزوجته، وأن يحق مقتضياتها ومتطلباتها من الحب والحنان والعطف والمغازلة الرقيقة فى كل الأوقات، ويأتى بعد ذلك التواصل الجنسى تعبيراً رائعاً عن حالة الحب الدائمة.

# فنون امتاع الزوج
# للمتزوجين فقط

الموضـوع ان المرأة فى قراره نفسـها تعـرف سـر هـروب زوجهـا الى حضن أخرى لا تختلف عنهـا فى شى فهى امرأة مثلها إلا أن تلك المرأة نجحـت فى معرفــــة ما يعجب الرجل فـى المرأة فغنت وعزفت على هذا الأساس! والمرأة الأخرى فى حياة إى رجل..

قد تـكون زوجة ثانية - عشـيقـة - حبيبة - صـديقة -لهذا .. كثيـرا مـا نسـمع إى نصيحـة توجه لأى امـرأة أو فتـاة مقبلة على الزواج كونى له زوجة وعشيقة وحبيبته وصديقته! وطبعا لا أؤيد من يقول كونى مثل أمه..

لأن الأم نموذج لا يتكرر فى حـيـاة الرجل مـهـمـا حـاولت الزوجـة ان تفـعله للوصـول الى هذا النمـوذج ولكن بـالنسـبـة لى أفضل ان استخدم معنى عامليه كالطفل الكبير!

بدون لف ودوران..

تحدى كل نسـاء العـالم واثبتى لزوجك انه نجح فى الاختيـار وحظه فلق الصخر!

بدون لف ودوران..

كونى امـــــرأة.. أنثى.. حـواء.. النصف الآخـر.. الجنس الناعم.. لا تنسى أبدا أبدا جسدك فهو ما يميز امرأة عن أخرى ولو إننا جميعا من جنس واحد..

ولكن هناك امـرأة أهملت.. لن أقـول نفسـهـا ولن أقـول ملابسها ولن أقول زينتها ولكن أقول أهملت جسدها.. ونست او تعلم وقرأت ولكنها تناست أن.. سلاح المرأة الذى يرعب الرجل ويرهبه هو جسدها، ذلك الكيان الفذ ذو القدرة على الإغراء والغواية، وعلى إثارة أعمق وأشد المشاعر فى الرجل..

إن أحد الأجزاء الأكثر حيوية فى البيئة العقلية هى فكرة من نحن جنسياً.

وإذا تم تلويث هذه الأفكار فإن أجزاء حساسة ومهمة من شخصيتنا سوف تقلب. إن الثقافة الإباحية تخبرنا أن الجنس والحب والألفة هما نفس الشىء.

فى الإباحية يمارس الناس الجنس مع الغرباء، إن الإباحية تجعلك تعتقد أن الجنس هو شىء يمكنك الحصول عليه متى أردت فى أى مكان، مع أى شخص دون أية عواقب..

## فما هو الجنس فى الحقيقة

الجنس بين الرجل والمرأة هو مـرادف للحب ومن هنا يقـال للممارسة الجنسية بين الزوجين (ممارسة حب) فكيف تكونين رائعـــة فى ممارسة الجنس بجسد خامد جامد دون ادنى

مشاعر وإحساس دون عاطفة روحيه متبادلة مع الطرف الآخر.. لا يمكن ان تمارسى الجنس دون علاقة حب وصدق فى هذا العطاء ورغبة عارمة بإعطاء جسدك لزوجك..

كما أن النار تصلح فقط أن تكون داخل المدفأة كذلك الجنس فهو رائع إن كان فقط مع الشخص الذى تحبه ويحبك ويقبلك وملتزم بأن يكون مرتبطاً معك إلى الأبد.

شخص يمكنك أن تمنح نفسك بالكامل له. هذا فقط ما يجعل الجنس رائعاً.

## أكــاذيب الاباحيـة

لا يمكنك أن تتعلم حقيقة الجنس عن طريق الإباحية. لأن الإباحية لم توجد لتعلّم بل لتبيع. لذلك فإن الإباحية قد تطلق ما تريده من أكاذيب تعتقد أنها سوف تجذبك فالإباحية تطلق الأكاذيب حول الجنس والمرأة والزواج وغيرها من الأمور، ولذا فأيتها الزوجة العفيفة ليس شرطا ان تكونى من رواد المواقع الإباحية او معرفة ما يجرى فى ذلك العالم القذر الذى يمارس فيه الجنس كسلوك حيوانى كى تبررى لنفسك جهلك بأمور الجنس وكى تكونى خبيرة فى فنون الجنس..

يكفى ان تعرفى سر جسدك وما يجذب زوجك إليك.. كل امرأة تعلم أن هذا الطبق من الطعام يعشقه زوجها ولا يذوقه إلا من يدها فتفننت فيه حتى أصبحت خبيرة فيه..

ولكن الكثير من النساء يجهلن ما يجذب زوجها إليها فى

الجنس فبقيت حائرة تسأل هذه وتلك عن سر فراشها وعشق زوجها لها؟! ونسيت ان الرجال أذواق!.

هل تعلمين أيتها الزوجة ان ملايين الرجال هم مدمنون على الإباحية فى مراحل مختلفة وهذا غير مدهش فلقد أنفقت شركات وصناعات الإباحية بلايين الدولارات لجذب الرجل.

ولذا فاعلمى تماما أن كل رجل يتزوج ويفكر بالزواج ليعف نفسه ويغض بصره عن الحـــــرام فكونى له عونا!.

الرجل العفيف الصالح بحاجة إليك أيتها المرأة كى تكونى له عشيقه فى فراشه وحبيبه فى قلبه وصديقه فى حزنه!

## أنصحك غاليتى

■ كونى أنثى فى مخدع زوجك..

■ اخلعى رداء الخجل خارج غرفة النوم..

■ أغلقى الباب الخارجى لعقلك وأفكارك ولا تسمحى بأى فكرة او مشكله تلهيك وتشغلك عن التحليق فى عالم اللاوعى وعالم الرومانسية واغرقى حتى إذنيك بآهات رجل حياتك وزوجك وحلالك كتعبير عن شكره لق بإتقان دورك أيتها العاشقـــــة المحبة..

■ ولا تنسى ان تكون آهاااتك اعلى اعلى من آهاته ولا مانع ان يخترق جدار الصمت فى ليل الشتاء البارد..!

■ دعى عنك الشموع والورود والنجوم والملابس المثيرة وكل

النصايح التى أصبحت مكررة ومملة فى كل منتدى وقسم نسائى لجذب زوجك إليك..

■ اسـمعيهـا منى.. جسـدك ثم جسـدك هو سـلاحك الذى تتفوقين به على كل من ترغب فى خطف وإبعاد حبيبك وزوجك عن عشه ومخدعك..

■ اهتمى به أيما اهتمام واستخدمى كل شبر وكل جزء فيك فى جذب الرجل ولا تكونى كالإنسان الآلى يحركك كيفما شاء..

■ اظهرى اعتزازك بتفاصيل جسدك وكونى امرأة مفعمة بالحياة وكلها دلال انوثه..

■ لا تنسيك أيامك ولياليك انك قد أصبحت شيئا عاديا وامرأ مسلما به..

■ لايستحق منك زوجك كل هذا الإهمال..

■ تغلبى عن كل مـا يشـوه جسـدك من ترهل وجـفـاف وتشققات ووزن زائـــد كونى كما يشتهيك هو لا كما ترغبين انت فجسدك أصبح ملكا لرجل؟ هل تعلمين ما تعنيه هذه الكلمة..

■ اسـألى إى رجل عانى ويعانى من بشاعة وإهمال جسد زوجته؟؟

■ تأكـدى انه لا يوجـد رجل على وجـه الارض يسـتـمـتع بالخطيئة.. فالنفس البشرية جبلت على نبذ كل ما هو غير أخلاقى ومخالف للفطرة، واكبر دليل على ذلك تصرف العديد

من الرجال بعد الانتهاء من شهوتهم مع بائعات الهوى فمنهم من يرمى عليها أفظع الألفاظ والشتائم ومنهم من يحتقرها ومنهم من يمارس معها الجنس بصادية قد تصل الى القتل.

لذا فما الذى يجبر رجل على فعل الخطيئة خارج إطار العلاقة الزوجية؟؟

اعلمى أيضا انه ليست كل بائعة هوى تملك جسد جميلا..؟ (هذه إجابتى لكل زوجة تتعذر بالحمل والولادة ومشقة السهر وتربية الأبناء فى إهمال جسدها)..

فالرجل عندما يخون لا يهم جسد من أستعمل كل ما يهم هو أن يحصل على الإشباع الجنسى.. وهؤلاء النساء..

سيدتى يعلمن فنون إمتاع الرجل وإسعاده جنسيا.. هؤلاء النساء.. لا ينتظرن من الرجل ان يبادر بطلب الجنس..

استغرب جدا من الخجل والحياء الشديد من الزوج الذى يظل ملازما لبعض النساء حتى بعد مرور ١٠ سنوات على زواجها..

واستغرب جدا من جرأة البعض من البنات فى أول وبدايات الحياة الزوجية..

لا أيتها الزوجة الجديدة العهد بالزواج لا تكشفى كل أوراقك وإسرارك وخططك منذ البداية! كل شى فى وقته حلو.. الخجل مطلوب ولكن بحدود المعقول.

استغرب من بعض البنات المقبلات على الزواج وهى تنوى

وتحلف يمينا.. والله لو يموت ما خليه يشوفنى بدون ملابسى او لو يموت ما اخلع ملابسى عنده ببدل فى الحمام (الله يعزكم)!

نصيحتى.. كونى مبدعة وواسعة الخيال فى الفراش.. كما تبدعين فى ماكياجك وتسريحتك.. اتقنى دورك بكل إحساس وحب فالجنس هو العنصر الرئيسى للسعادة الزوجية وهو عمل مشترك بين روحين فى جسد واحد..

■ ■ ■

# تملكى قلب زوجك بخطوات بسيطة

هناك الكثير من الطرق لتكسبى حب زوجك ولكن ليست كلها منطقية أو يمكن تطبيقها، لكننا فى «أوج» حاولنا أن نجمع لك أبرز النصائح التى يمكنك اتباعها للحصول على حياة زوجية سعيدة ولكى تصلى لقلب زوجك بأقصر الطرق، وتصبحى ملكة قلبه:

■ تعلمى أن تكونى مثل أمه أقرب إليه من نفسه ليلجأ إليك كلما كان هناك شىء يضايقه أو يشغل باله؛ فالرجل يحب المرأة التى تشبه أمه ليس فى الشكل ولكن فى الطباع والأفعال فكونى المكان الذى يجب أن يلجأ إليه عندما يواجه مشكلة ما أو يوجد شىء يشغل حياته.

■ أبعديه قدر الإمكان عن صغائر الأمور والمشاكل البسيطة التى قد تتعرضى لها خلال اليوم فلا تكونى موضع شكوى دائم له حتى لا يمل منك لأن الرجل يحب المرأة المرحة وليست النكدية.

■ اجعلى الكون يتعلق به، اجعليه محور اهتمامك الأول فى

كل شيء لأن الرجل يحب أن يكون رقم ١ فى حياة حبيبته وهذا ما يظهر جلياً عندما تلد المرأة مولودها الأول فنجد اهتمامها يتحول إلى طفلها وهنا يغضب الزوج أو يشعر أن زوجته لم تعد تحبه كما كانت لأنها أصبحت تهمله.

■ أقصر طريق إلى قلب زوجك معدته هذه المقولة صحيحة عند كثير من الرجال لأن معظم الرجال يحبون الطعام البيتى فاحرصى على إجادة فن الطهى.

■ لا تتقمصى له دور المدرسة كأنك تقولى له افعل كذا ولا تفعل كذا، اتركيه ليكون هو القائد وصاحب القرار الأول والأخير فى معظم الموضوعات ولا تفرضى عليه رأياً أو قراراً هو غير مقتنع به ١٠٠٪ لأنه يشعر بذلك أنك تضعيه أمام الأمر الواقع وما عليه إلا أن يرضخ ويقبل قرارك.

■ حبك لعائلته هو جزء أساسى من حبك له تقربى إليهم مثل عائلتك تماماً، خاصة أسرته الصغيرة، أبوه وأمه وأخواته لأنهم بالفعل أصبحوا جزءاً من عائلتك، كما أن حبك لهم يعكس حبك له وهذا ما يشعر به ويزيد من مقدار حبك لديه لأنه إذا حدث مشادة أو كراهية بينك وبين عائلته سيكون دائم التوتر وفى اختيار صعب لذلك اجعليه مطمئناً وابتلعى أى شىء قد يصدر من أى فرد من عائلته ويغضبك.

■ لا تعتمدى على نظرية الشك الدائم ولا تجعلى الشك رقم واحد فى حياتك معه لأن الشك هو الطريق السريع لهروب زوجك منك ومبرر يستند إليه فى نزواته، ولكن إذا كانت ثقتك به كبيرة

سيدفعه ذلك ليحافظ عليك حتى فى غيابك وحتى إذا أتيحت له الفرصة لخيانتك، كما أن ثقتك به هو أساس ثقتك فى نفسك.

■ النظافة الشخصية ونظافة المنزل أحد أهم النقاط التى لا تدركها النساء ولكن يدقق فيها الرجال اهتمى بنظافتك الشخصية وبمنزلك فاجعلى منزلك كالقصر ليس من حيث المغالاة فى الأثاث الباهظ الثمن ولكن بترتيبك له بشكل جميل ومنسق بحيث يكون دائماً نظيفاً ومرتباً، واهتمى بملابسه من حيث ترتيبها ونظافتها لأن ذلك يشعره أنك تهتمين به كثيراً.

■ لا تنسى زينتك فى المنزل فهو أهم شخص يستحق أن تتزينى له أكثر من أقربائك وزميلاتك، كونى فى أبهى صورك وكأنك مستعدة للخروج إلى مكان أنيق وارتدى له الألوان التى يحبها، اهتمى بعمل التسريحة التى يفضلها على أن تكونى متنوعة فى شكلك، ولا تثبتى على مظهر واحد لأن ]النيولوك[ يجعله يشعر أنه متزوج أكثر من واحدة وليست واحدة فقط.

■ تحلى بالهدوء واستخدمى حاستك السادسة لتعرفى ماذا يريد أن يقول أو يفعل قبل أن ينطقها بلسانه لأن الرجل يحب المرأة التى تفهمه.

■ ■ ■

# كيف تجعليه
# مفتونا بك؟

هناك عـدة وسـائل تستطيع بهـا حـواء اجـتـذاب آدم وإيقـاد جـذوة الحب واللهفـة فـى نفسـه. ومـا عليـهـا إلا أن تجـرب هذه الوسـائل أو بعضها لتدرك الأثر الإيجابى على الفور.

**١- الاهتمام بعنصر الإثارة**

قـال أحـد الأزواج انه لا يعرف مـدى قـدرة زوجـتـه على ابتكار وسـائل جديدة لإثارة اهتمامه.

وكان آخر هذه الوسـائل مشاهدته إياها بعد عودته من العمل مسـاء وهـى تعـد طعـام العشـاء مـرتدية الكعب العـالـى والملابس المثيرة الممزوجه بروائح العطور الجذابة

وقـال أن توقع التجديد المستمر من زوجتـه يجعله دائمـا فـى حالة ترقب واهتمام. وهذا هو سر الجاذبية!

**٢- وضع الزوج فى حالة تخمين مستمرة عما ستفعله امرأته كثيرا ما تنتظر الزوج مفاجأة فى البيت من جانب زوجته**

فـقـد ذكـر أحد الأزواج انه عندما عـاد إلى البيت من العـمل

وجد زوجته مرتدية ملابس الخروج ومعها تذكرتا سفر لها وله الى احد الاماكن للسياحة.

وأخذته معها دون سابق إنذار. وعلى الرغم من عصبيته فيما يتعلق بالعمل إلا انه وجد نفسه ينعم بعطلة رومانسية ويسبح ويغوص ويتمتع بدفء الشمس ودفء العاطفة.

انه شىء رائع حقا عندما يشعر الزوج بان زوجته تحب المرح واللعب وتتميز بخفة الدم والمفاجآت اللذيذة.

**٣- الاستحمام سويا**

يمكن أن تستحم الزوجة تحت الدش مع زوجها. ومثل هذا التصرف - إذا تم بطريقة عفوية - يخلق جوا من الإثارة والمرح. وفى هذه الحالة يشعر الزوج أن لديه زوجة جذابة مثيرة تشعره «بالاكتفاء الذاتى» وعدم الرغبة فى النظّر إلى امرأة أخرى!

**٤- الرعاية والتدليل**

قال أحد الأزواج أن زوجته تترك طفلتيها عند أسرتها وتتجه معه إلى أحد الفنادق القريبة حيث يوجد حمام سونا مياه معدنية وهناك يقضيان وقتا ممتعا وينعمان فيه بالراحة والاسترخاء. وبهذه الطريقة يشعر الزوج أن زوجته تحرص على راحته وتهتم لصحته وسعادته.

وهذا يذكره بأيام اللقاءات الأولى الجميلة التى كان يشعر

فيها بأنه اسعد مخلوق معها.

### ٥- حرارة اللقاء

من اكثر الأشياء المؤثرة فى الزوج استقبال زوجته له بحرارة وعاطفة. فعندما يدخل من باب البيت تكون هى أول من يقابله، وتحتضنه بشوق ولهفة، والبسمة السعيدة مرتسمة على وجهها.

■ ■ ■

# الحميمية الجسدية
# بين الزوجين

اذا كانت المرأة فائقة الجمال دون أن تتميز بالأنوثة، اللياقة والنعومة فهى تسقط فى نظر الرجل الاستقرار فى العلاقة العاطفية هو ما تطمح اليه الكثير من النساء خصوصا وأن ذلك يشعرهنّ بالأمان والسلام.

لكن من المهم اكتشاف عمّ يبحث الرجل فى المرأة وما هى الخصائص التى من المحبّذ أن تتميّز بها؟ عديدة هى المميزات التى يبحث عنها الرجل، أهمها يكمن فى التالى:

**الحب:**

يتوقع الرجل أن تكون امرأته متيمة فى حبه. فبالاضافة الى الحميمية الجسدية لا بدّ من وجود عنصر من عناصر الانجذاب العاطفى. اذ بدونه تدخل العلاقة فى وقت من الأوقات بمرحلة من الفراغ ممّا يسبب مشاكل جمّة. يعبر الرجل اجمالا عما يشعر به لحبيبته دون أن يخفى أحاسيسه غير أنه نادرا ما يشارك حياته العاطفية مع الأصدقاء.

### الرفقة:

بالرغم من كـونه مـحـاطا بعـدد كـبـيـر من الأصـدقـاء الا أن الرجل يظل يبحث عن الرفقـة الحقيقيـة والصداقة فى المرأة التى يحبّ. اذ لا يمكن لسواهـا أن تسـانده وتدعـمـه وفى للوقت نفسـه تلبى حاجـاته العاطفية والحميمية. ففى كثير من الأحيان، يشعر الرجل بالسلام لمجرد استقـراره عاطفيا مع المرأة التى يحب نظرا لأهميـة العلاقـة الحـمـيـمـيـة بالنسبة له. الرفقـة الحسنة هى أهم وأكثر ما يبحث عنه الرجل فى العلاقة.

### الجمال والأناقة:

لا شكّ فى أن عنصـر الجـاذبيـة هو أهم مـا يمـيـز المرأة بالنسـبـة للرجل. لكن ذلك لا يعنى أن الكمـال فى المظهـر هو المطلوب.. فإذا كانت المرأة فائقة الجمال دون أن تتميز بالأنوثة، اللياقة والنعومة فهى تسقط فى نظر الرجل.

### العلاقة الحميمية:

يبحث الرجل عن علاقـة حميمية مع المرأة.. فالبرودة لدى المرأة قد تؤدى الى مشاكل كثيرة اذ أن العلاقة الجنسية ركيزة مهمة فى العلاقة.

الا أن عملية البحث عن صديقة ليست بالضرورة للاستمتاع الجنسى فالعناق والتقبيل قد يكون كافيا للبعض اذ أن المهم هو التواجد بالقرب من الحبيبة.

**الثقة:**

الاخلاص فى العلاقة هو ما يهم الرجل فى الحقيقة.. لا يمكن للرجل أن يتحمّل أن يرى رجلا آخر يغازل صديقته.. واذا اكتشف أنه تعرض للخداع فهو ينهى العلاقة فورا ونهائيا.

■ ■ ■

# ٥٨ نصيحة
# لتدليـــل زوجـك

١-أيقظيه دائمـاً قـبل آذان الفـجـر بربع الساعـة لا بعـد أن يؤذن المؤذن وإعطيه مشروب دافئ او مثلج حسب الفصل قبل نزوله وخاصة ان كان سيصوم هذا اليوم.

٢- استيقظى دائماً معه صباحاً واعدى له الحمام والفطور وساعديه فى ارتداء ملابسه خاصة الجورب وايقظى اطفالك لمشاركته طعام الفطور.

٣-ودعيه دائماً بابتسامة وحذريه من القيادة المسرعة وأكدى عليه ان يطمئنك على وصوله بمكالمة.

٤- دائماً وابداً اجعلى البيت نظيف ورائحته جميلة حتى ولو كنتى متعبة.

٥-دائماً اغتسلى وتزينى قبل حضوره وكذلك قومى بتنظيف اطفالك والبسيهم ملابس نظيفة فى استقباله.

٦- ساعديه فى خلع ملابسه وانتى تسأليه كيف كان يومه؟ وتخبريه كم اشتقتى له.

٧- مـن آن لأخـر اعـدى صـنف يحـبـه على المـائدة

واجعليها مفاجأة.

٨- لا تنامى ابدآ قبل نومه هو ومن وقت لأخر اسأليه ان كان يحتاج شيئآ ولكن بصورة ليس مبالغ فيها.

٩- دائمآ استقبلى أهله ومعارفه فى حدود مايسمح الشرع ولا تتبرمى من زياراتهم.

١٠- إذا قام اى طفل من اهله باتلاف او اللعب فى اى شئ لا تتحرجى من توجيهه بادب ولا داعى للنظر لزوجك ليقوم هو بهذة المهمة.

١١- إذا لاحظتى تقصيره فى السؤال عن احد اقربائه بادرى انت بالسؤال عنه بالنيابة عنه.

١٢- لا تخبريه باى تصرف غير لائق من طرفهم قومى انت بالتصرف بادب بالطبع الا إذا تجاوزوا الحدود فيجب اخباره بهدوء ودون تحميله المسئولية.

١٣- حاولى ان تنخرطى فى عائلته اعرضى المساعدة معهم فى اعمال المنزل ولكن دون اهدار لكرامتك أيضآ قدمى لهم الهدايا من آن لأخر ولا تنتظرى رد الهدية فغالبآ لن يفعلوا.

١٤- لا تصعدى الخلافات بينك وبينهم ولا تقومى بمخاصمة احد منهم او تحرمى على نفسك دخول منزله من اخطأ فى حقك يمكنك زيارته ولكن تعاملى كضيفة وليس كصاحبه منزل.

١٥- لا تستخدمى سلاح البكاء والانهيار حتى تحثيه على الانتقام من اى احد من عائلته قام بتصرف غير لائق معك فلن

تنطلى عليه هذة الحيلة دائماً حتى وان لم يشعرك بذلك كما انه تصرف ليس فيه من الاسلام من شئ.

١٦- لا تصعدى الخلافات بينك وبينه ابداً الى الحد الذى يقوم معه بالشكوى منك لأى شخص.

١٧- الرجل دائماً مستغرق فى عمله وهو عالمه لذا حاولى اطلاعه يومياً على مايجرى حوله اسردى عليه ما يهمه من الاخبار المحلية والعالمية وأيضاً شاركيه المعلومة الدينية التى اثريت نفسك بها اليوم.

١٨- لا تنهرى اطفالك امامه ولا تشتكى من تصرفاتهم الا اذا اردتى ان ينهرهم وحاولى ان يكون ذلك فى اضيق الحدود.

١٩- لا تتحدثى عن مشاكلك اليومية معه فقط ان كنتى متضايقة من شئ لايخصه بوحى له به

٢٠- اذا قام اى شخص من طرفك بتصرف غير لائق بادرى بالاعتذار له دون اهدار لكرامتك أو كرامة المخطئ.

٢١- اذا قام باى فعله ضايقك لا تعاتبيه فى الحال انتظرى يوم او يومان ثم عاتبيه بهدوء ولا تركزى على انه اخطأ ولكن ركزى على ان هذا لاتصرف آلمك.

٢٢- احضرى له هدية كل فترة وارسلى له كروت على عنوانه من آن لأخر ورسائل يومياً على هاتفه النقال.

٢٣- لا تجعلى يوماً يمضى دون اخباره انك تحبيه.

٢٤- احرصى على ارتداء اخر صيحة من الموضة وما يراه خارج المنزل بعد الظيهرة وفى المساء ارتدى الملابس المناسبة لذلك لا تجعليه يراك ابدآ برداء واحد خلال اليوم.

٢٥- قومى بتغيير الاثاث كل فترة كذلك تسريحة شعرك وطريقة وضعك للماكياج.

٢٦- استأذنيه قبل فعل اى شئ ان كان خروج او تغيير شئ فى المنزل او مشتروات او اتباع نظام غذائى.

٢٧- من آن لأخر ذكريه بذكرى سعيدة مرت بكم وكيف كانت ذكرياتكم سوياً فى شهر العسل.

٢٨- اقرأى عليه خطاباته التى كان يرسلها لك ايام الخطوبة.

٢٩- لا ترهقيه يكثرة طلباتك التى لا تناسب دخله واذا اردتى حثه على تحسين اوضاعكم لا تقولى له فلانة زوجها يشترى لها كذا فقط ناقشيه بهدوء وركزى على احتياجكم لتحسين دخله.

٣٠- لا تحاولى ابدآ اشعاره بانك كان من الممكن ان تتزوجى افضل منه بالله عليك الرجل زوجك ويعلم مقدارك جيدآ وان كان ممكن ان تتزوجى افضل منه ام يجب ان تحمدى الله انه قبل وتزوجك.

٣١- حاولى تجديد نفسك وتطويرها دائمآ وحسنى

معلوماتك العامة والدينية دائماً وحسنى معلوماتك العامة والدينية دائماً.

٣٢- اجعلى له اسماً للدلع تناديه به فى اوقات صفائكم بجانب الاسم الذى تناديه به فى الاوقات العادية.

٣٣- اذا تأخر عن ميعاد الغذاء اتصلى به فى العمل وذكريه بان يأكل.

٣٤- حثيه دائماً على مقابله اصدقائه بصفة دورية فهذا سيشعره بالحرية.

٣٥- تجنبى اختلاق الاعذار الواهية لابقائة بجانبك وعدم زيارته لعائلته واصدقائه فصدقينى هو يفهمك ولكن لن يشعرك بذلك كما ان ذلك ليس من خلق المسلمة الحقة.

٣٦- حضرى له دائماً ملابسه التى سيرتديها صباحاً وانتقى له اكثر من جورب فانت لا تعلمى ايهم يرتاح فى ارتدائه اكثر.

٣٧- لا توقظيه بحدة اهمسى فى اذنه بهدوء وابتسمى فى وجهه.

٣٨- دائماً كونى مرحة معه وان كنت ثقيلة الظل تجنبى الاستظراف فقط عوضى ذلك بالابتسام الدائم.

٣٩- اذا اردتى طلب شئ منه لابد ان تسبقه لو سمحت واطلبيه بدلال ورقة.

٤٠- دائماً مارسى معه كل انواع الاتيكيت المتعارف عليها من طريقة مشى وجلوس وكلام اشعريه انك ملكة او اميرة.

٤١- دائماً اخبريه عن طرائف الاطفال التى حدثت خلال اليوم.

٤٢- لا تنامى بجانبه ابداً وتعطيه ظهرك حتى ولو كنتى على خلاف معه الا اذا كن الامر خطيراً اصحاب سوى سوى

٤٣- لا تتركى المنزل ابداً فى حالة الخلاف ولا تتركى غرفتك وابدأى بالصلح انت حتى ولو لم تكونى مخطئة فكلمة اسف ثقيلة جداً على لسان الرجال.

٤٤- اشعريه دائماً بانه افضل رجل فى العالم واشعرى انت ايضاً بذلك.

٤٥- اذا نهرك امام الناس لا تردى اطلاقاً وبعد ان ينتهى اكلمى حديثك معه كالعادة بدون اى تغيير من ناحيتك عاتبيه لاحقاً كما اوردنا فى رقم ٢١.

٤٦- اذا انفعل عليك بمفردكم فابتسمى فى وجهه وان ظل غاضباً داعبيه وان استمر اصمتى وحاذرى من ترك الغرفة وهو لازال يوجه لك الكلام.

٤٧- رتبى له مواعيده دائماً وبرامج زياراته.

٤٨- كونى صديقة له بحسن استماعك لاحداث يومه دون تبرم ان صدر منه ما يضايقك ان تبرمت لن يحكى لك ثانية ابداً.

٤٩- اذا لاحظتى ان تقصيره فى حقك زاد عن حده ارسلى له رسالة توضح كم اشتقت له وان لم يستجيب اخبريه ان حالتك النفسية ساءت لبعده عنك.

٥٠- حاولى سنوياً ان تجعليه يذهب فى اجازة مع عائلته او اصدقائه ليريح اعصابه وليتجدد الحب بينكما هذا بجانب اجازته السنويه معكم.

٥١- لا تشعرى اطفالك انكم مكرسون لراحته ولا تجبريهم على الهدوء وعدم اللعب فى وجوده فقط افهميهم انه يتعب كثيراً فى عمله ويجب ان نوفر له جو من الهدوء ومن جانبك حاولى الا تثيريهم فى وجوده حتى لا يضايقه بكائهم وفى حال نومه ابقى معهم فى غرفتهم والعبى معهم ولا تحدثوا ضوضاء بجانبه.

٥٢- كما تقومين بمساعده طفلك على النوم افعلى تماماً مع زوجك اعطيه دائماً كوب لبن دافئ او مشروبه المفضل قبل النوم.

٥٣- لا تتوقعى منه ان يعاملك برومانسية حالمة فغالباً لن يفعل فقط حاولى ان تتأقلمى على طباعه فمن الصعب تغييرها.

٥٤- لا تتوقعى معاملة مماثلة لمعاملتك تلك ولا تتوقفى عن ذلك فى حال ما اذا لم يتحسن زوجك فستأخذين الاجر على ذلك كما انه بمرور الوقت سيتغير للاحسن فقط الصبر.

٥٥- لا تتكلمى ولا تتناقشى ابداً معه فى موضوع تعدد الزوجات ولا تشعريه انك تخافين من هذا ان كنت كذلك.

٥٦- واخيراً لا تشعريه بانه محور حياتك الوحيد ولا

تشعريه انك تهملين اطفالك من اجله ولا تفعلى ذلك بالفعل اتقى الله فى معاملته ومعاملتهم.

٥٧- ودعيه بقبلة واستقبليه بقبلة وفاجئيه ان كان مستغرقاً فى شئ بقبلة.

٥٨- لا تخنقيه بالغيرة وثقى فيه دائماً مع الحذر ولا تحاولى تقصى اخباره من اصدقائه او معارفه.

■ ■ ■

# ٣ أكاذيب بيضاء
# يجب أن تقوليها لزوجك

أولا نحن لا نشجعك على الكذب، ثانيا نحن متفقون معك على أن الصراحة والآمانة هى أساس أى علاقة زوجية ناجحة، ولكن فى الحقيقة هناك بعض الأمور التى يجب أن لا نتحدث عنها بصراحة.

ولا نقصد هنا الأمور المصيرية التى يتحدد عليها الزواج بل بعض الأمور الطريفة التى يجب أن لا نتحدث عنها مع أزواجنا.

**رأيك الصريح فى بعض الرجال**

سواء كان مطربا أو ممثلا أو شخصية سياسية أو عامة أو حتى دينية. تجنبى قول رأيك الصريح والحقيقى فيه، خاصة إذا كان يعجبك جدا. حتى لو كان رأيك عاما وليس به أى نوع من الإنجذاب سيفسره الرجل بطريقة مختلفة وقد ينجم عنه مشاكل أنت بغنى عنها. احتفظى برأيك لنفسك.

**كم تنفقين**

المال، سبب المشاكل فى كل بيت تقريبا، لذا حاولى أن تبتعدى عن هذا الموضوع قدر الإمكان، إذا كنت تعملين فحاولى

أن تبقى مصاريفك الشخصية بعيدا عن النقاش، أما إذا كنت تأخذين مصروفا شهريا من زوجك فعلى الأرجح بأنك مضطرة للتحضير لكشف حساب شهرى.

### تكرهين والدته

مالم يكن هناك نزاع حقيقى وتعرضت للإهانة، احتفظى بتعليقاتك حول أمه إلى نفسك.

قد تعتقدين بأنها سيئة، وبأن طعامها دسم وغير صحى، وبأنها لا تحبك، وبأنها تحب إنتقادك دائما، مع ذلك حافظى على هدوئك. يشعر الرجال فى أغلب الأحيان بالإهانة إذا تكلمت عن أمهاتهم بطريقة سيئة. لذا حاولى أن تحتفظى بمشاعرك السلبية لنفسك، وأمامه قولى بأنك تحبينها وبأنها أم رائعة.

■ ■ ■

# يوم إجازة زوجك

من العادات الغير الجيدة لدى المرأة العربية - بشكل عام - هو أن تجعل يوم إجازة زوجها هو يوم ترتيب ونظافة بيتها!

فيتحول البيت الهادئ المرتب إلى فوضى وضوضاء ونظافة، حيث تنزع الأغطية من فوق الأسرة وتجمع الفرش، وتبدأ حملة التنظيف والتنفيض، وتتصاعد الأتربة، ويرش الماء فى جميع جنبات الغرف.

وتدار الغسالة الكهربائية لتنظيف الثياب، وتصبح جميع غرف البيت بما فيها الحمام والمطبخ غير صالحة للاستعمال الآدمى.

ومن ثم يشكو كثير من الأزواج من أنهم غير قادرين على الجلوس والراحة فى بيوتهم يوم إجازتهم. ويبحث كل منهم عن بيت يزوره أو مقهى يرتاده أو ناد يمكث فيه.

ورغم أهمية النظافة فى حياتنا، ودورها الهام فى الحفاظ على سلامتنا، وإدخال البهجة إلى نفوسنا، فإننا يجب أن نشير إلى أمر هام وهو:

**متى وكيف نختار يوم النظافة؟**

هل يجب أن يكون يوم إجازة الزوج هو يوم النظافة الأسبوعى؟

هل يمكن تغيير اليوم المعتاد لنجعله قبل أو بعد يوم إجازة رب البيت؟ وما العائد فى الحالتين؟

إن إحساس الزوج بالرضا والارتياح يجب أن يكون هدفاً جوهرياً للزوجة. فإن جاء التذمر والقلق والاحتجاج من قبل الزوج تجاه عادة الزوجة يوم النظافة (الإجازة) فعلى الزوجة أن تعالج هذا بحكمة وروية.

ولا ينبغى أن تفهم بعض الزوجات أن قذارة البيت هى البديل والحل حتى لا يتذمر الزوج يوم إجازته!!

لأن تأثير القذارة فى النفس لا يقل بل يزيد عن تأثير فوضى نظافة البيت يوم العطلة. ومن المعلوم والممكن أنه باستطاعة المرأة العاملة أن تأخذ إذناً أو إجازة وسط أيام الأسبوع للقيام بمهمة النظافة المنزلية، وهذا نوع من التضحية البسيطة الهامة من أجل راحة الزوج.

إن الحل هو اختيار الوقت المناسب للعمل المناسب لتحقيق المكاسب.

ويا ليت الزوجات يسألن أزواجهن يوم العطلة عن طعام شهى يقدمونه وشراب لذيذ غنى يصنعونه!!

ويجب أن ترتدى المرأة حلة نظيفة، وترسم على شفتيها ابتسامة رضا جميلة، وتجعل وجهها مشرقاً وتشع فى البيت دفئاً

وحباً ومرحاً.

فلا يهم الطعام والشراب بقدر لمسات الحب والرضا والإعجاب.

شجعى زوجك - عزيزتى المرأة - أن يزور أصحابه أو أهله وأقاربه يوم عطلته. أو تستقبليهم فى بيتك كل حين، فهذا يبعث فى قلب الرجل إحساساً جميلاً ووداً مأمولاً.

واحذرى أن ينطق لسانك بكلمات الرفض أو سوء المعاملة أو الإهمال أو عدم التقبل لما يحبه زوجك؛ لأن هذا معول هدم للسعادة الزوجية..

■ ■ ■

# الزوجة الذكية التى لا تسمح للرومانسية بالفرار من منزلها

■ يرى خبراء العلاقة الزوجية أن الزوجة الذكية هى التى لا تسمح للرومانسية بالفرار من بيتها بعد أول عام من الزواج.

■ ومن واقع خبراتهم اليومية يقدمون لكِ مجموعة من النصائح تحافظ لكٍ على حرارة الرومانسية مع زوجك طوال العمر.

■ اجعليه لا يقوى على فراقك: لا تعتقدى أن خدمة المرأة لزوجها أو التفانى فى سبل إسعاده تعتبر نقيصة فى حق المرأة، بشىء من الذكاء يمكن للزوجة أن تجعل خدمتها لزوجها سر عدم استغناءه عنها ولو لليلة، اعرفى مفاتيح زوجك وانطلقى فى تطبيق النصيحة.

■ غيرى دائما من مظهركِ وكونى أنيقة فالمظهر له تأثير على نفس الزوج فتبدو زوجته وكأنها ألف امرأة. واحرمى زوجك منك بين الحين والآخر وأبدى له عروسا رائعة بعيدة المنال.

■ كونى دائمة الحرص على تحضير المفاجآت السارة لزوجك، فمثل هذا التصرف يسعده لأبعد ما تتخيلى.

■ إذا كان زوجك يقضى معظم يومه بالخارج انتظريه لتناول الطعام معه على ضوء الشموع، وحاولى أن تقضى على الروتين اليومى بأن تتناولا الطعام مثلا فى غرفة النوم، ولكن إياك وأن تجعليه يتناول طعامه بمفرده، لأنه حيئذٍ سيشعر بعدم اهتمامك.

■ إذا شعرتِ بالغضب من تصرفات زوجكِ فاصمتى وأغلقى فمك واحترسى من لسانك واذكرى الله، فالمرأة حين تغضب تلدغ زوجها وتطعنه فى مواطنه دون أن تشعر وسيغضب جدا ويحقد عليها.

■ كونى خفيفة الروح والشخصية، وتعودى أن تكونى مرحة فى منزلكِ وبهذا سوف يستمتع زوجك بحديثك ولو تعيدينه ألف مرة من حلاوته ولما فيه من معرفه وثقافه.

■ أنصتى إلى زوجك بمحبة وإعجاب حتى لو تفاخر بنفسه كطفل صغير، ووفرى له الراحة، واحرصى على أن تكونى أنيسة وحدته وأنسيه متاعبه وهمومه.

■ إياكِ أن تكونى بخيلة بعواطفكِ وحنانكِ تجاهه، فهذا سيضطره لا شعوريا للبحث عن العواطف مع غيرك.

■ اعلمى جيدا أن التفاهم أساس الحياة السعيدة، وذكرى نفسك دائما بأن الزواج الصحى والعلاقة القائمة على التفاهم هى أساس الحياة الزوجية السعيدة. فكل خطوة تقومين فيها لتحسين علاقتك مع زوجك ستنعكس إيجابيا على جميع الأطراف.

■ حاولى تنسيق موعد نومكما معا بحيث تذهبان إلى

الفراش معا فى نفس الوقت. حتى إذا لم تكونى تشعرين بأنك بحاجة إلى النوم، ذلك يزيد من الحميمية بينكما ويزيد الدفء فى العلاقة الزوجية.

استمتعى بهذه اللحظات من السكينة والحنان المتبادل واستعينى بها على مشاكل الحياة والأولاد. بعد أن يخلد إلى النوم يمكنك الخروج ثانية لمتابعة ما كنت تقومين به.

**أفكار رومانسية**

يمكنك أن تعبرى لزوجك بين الحين والآخر على حبك دون أن تتفوهى بكلمة، إليكِ بعض الأفكار التى تساعدك على ذلك.

١. استخدمى حبات الفاكهة الصغيرة (الكرز - العنب - الفراولة.. ألخ) لتكتبى بها عبارة «أحبك» وسط طبق الفاكهة الكبيرة.

٢. ضعى مكعبات ثلجية على شكل قلب فى كأس العصير الذى سيشربه.

٣. ضعى وردة داخل الكتاب أو الصحيفة التى يقرأها.

٤. فى يوم الإجازة حضرى له إفطاراً دافئاً وقدميه له فى فراشه.

٥. علقى صورته فى مكان بارز.

٦- أرسلى رسالة عاطفية رقيقة ومختصرة.

■ ■ ■

# النوم على صدر الزوج

مـعظم الزوجـات ان لم نقـول كلهم تـعـشق النوم على صـدر زوجـها بعد الانتهـاء من العـلاقـة الحـمـيـمية او عند النوم فى ليلة عادية لماذا تحب الزوجات ذلك بحسب رأيى هناك عند اسباب:

■ الصـدر هو منطقـة الأحـضان وكل زوجة تحب شىء اسـمـه حضن.

■ كلمـا كـان الصـدر عـريض ومـعـضل زاد شـوق الزوجـة له خـاصة ان كانت الزوجة اقل حجما من زوجها (نسر مع حمامة) لانه يحتويها وبما ان المراة ضعيفة فهى تحتاج حضن يحميها من مخاوفها فتشعر بالامان والدفىء والراحة النفسية.

■ وجـود شـعـر على منطقـة الصـدر ممتع اكثر للـزوجـة فـهى تحب تخليل يديها الناعمتين بين شعيراته الخشنة وتستمتع به جدا.

■ الزوجة تحب مداعبة الزوج لشعرها واللعب بخصلاته.

■ كلما كـان الصدر ومنطقة البطن ذات عضـلات بارزة كلمـا كـان افضل لإحساس الزوجـة بقـوة زوجـهـا وانها تحت حـمايتـه فتشعر بالطمأنينة.

■ وضع الخدين كذلك ممتع للزوجة للاحساس بدفىء صدر زوجها وتحريكه يجلعها تحس بحرارته وخشونة شعر الصدر.

■ قد تحب الزوجة سماع دقات قلب زوجها والتى تكون دقات الحب وهو اصل كل شىء.

■ وضعية نوم الزوجة على صدر زوجها تتيح للزوج ضمها أكثر بيده خلف ظهرها ويكون التصاق بين الزوجين وتكون الضمة كاملة.

■ الكلام فى هذه الوضعية يكون فى الغالب من القلب ويكون هناك حب كبير وتفاهم وحل جميع المشاكل.

■ بما أن رأس الزوجة يكون قريب من زوجها عند النوم على صدره يكون كلام زوجها قريب من أذنها وهى احدى المناطق الأكثر إثارة فى المرأة خاصة مع التقبيل.

■ لذا لا تجد الزوجة الا وهى مبتسمة عند النوم على صدر زوجها وقد يجد الزوج صعوبة فى الذهاب للعمل صباحا فالزوجة لا تريد النهوض ابدأ.

■ ■ ■

# كيف تلعبين دور العشيقة

هذا الدور من اقوى الادوار التى لابد ان تلعبه الزوجه فى حياتها الزوجية او فى حياة زوجها.. فبإمكانك التخلى عن بقية الادوار ولكن لا تستطيعين التخلى عن هذا الدور لانه الاهم عند الزوج.. ويضم كل الادوار السابقه..

ولتلعبى هذا الدور حبيبتى.. لابد ان تحبى بل وتعشقى زوجك.. بما فيه من سلبيات وايجابيات..

وتذكرى ان الله عز وجل من اختاره لك.. فأحبيه.. واعشقيه.. بين فترة واخرى انظرى اليه بتمعن.. وتذكرى لحظاتك الحلوه معاه..

بداية زواجك المشاعر التى اجتاحتك بداية الزواج.. ولا تحطى فى بالك انه تغير.. وقل الحب..

بل اعلمى ان الظروف والضغوط تغير شخصية الزوج والزوجة ايضا.. ولكن الحكمة والذكاء فى كيفية التعامل مع تلك الظروف والضغوطات لتكون نتائجها ايجابية.. شرح دور الزوجة العشيقة سيكون طويلا.. فسأبدأ خطوة خطوة.. فبداية سأوضح لك معنى العشيقة..

**من هى العشيقـــه (الحبيــبه)؟**

أطلق الناس كلمـة عـشـيـقـة على تلك المرأة التى تكون مع الرجل بطريقة غير شرعية أو تربطها بالرجل علاقة غير شرعية وتتطور تلك العلاقة إما الى الزنـا (والعياذ بالله).. او تقتصر على اللقاءات والمكالمات الهاتفيه او عن طريق الانترنت بنظرى كلمة عشيقه راقيه قليلا.. فأفضل ان اسميها (ساقطة أو عاهرة).. بالنسبه لى.. ارى ان العشيقه هى المرأة التى يعشقها الرجل.. ويشتاق لها.. ويسعد معها وبجانبها.. ومستعد ان يفعل أى شىء لكى لا يخسرها..

فما اجمل ان تكون تلك المرأة هى زوجته.. عندما اقول ان على الزوجه ان تلعب دور العـشـيـقـه.. لا اعنى ان تصبح مثل (الساقطة) والعياذ بالله.. ولكن كما تلاحظون كثير من الزوجات يشتكين خيانة ازواجهن لهن.. واتخاذهم نساء اخريات الى جانب زوجاتهم.. وبالخفاء غالبا.. فأريد ان اذكر هنـا أننى لا ابرر خيانة الزوج ابدا.. مهما كانت الظروف.. ودائما ارجع سبب الخيانة لضعف الدين وعدم مخافة الله.. ولكن لا ننكر الاسباب الاخرى ايضا..

بالنسبة للزوجات اللاتى تعرضن لخيانة ازواجهن لهن.. ألم تتساءلن يوما.. ما الذى جعلهم يلجأون الى نساء اخريات؟؟

مـالذى يوجد فيهن ولا يوجد فيكن..؟؟ للإجابة على هذه التسـاؤلات.. سـأعـرض بعض الصـفـات التى على الزوجـه ان تتصف بها لتلعب دور العشيقه..

**١- الثقة بالنفس.. واحترام الذات..**

هذه الصفة تحتاج لها الزوجة بقوة لتلعب كل الادوار وليس هذا الدور فحسب.. اختى قولى لنفسك دائما أنك إنسان قبل ان تكونى إمرأة أو زوجة.. إنسان يستحق ان يعيش فى هذه الحياة سعيدا..

وإمرأة تستحق أن تُحب وتُحترم..

وزوجه تستحق أن تحظى بحياة زوجية مترابطة ومستقرة.. ولا تنسى انك أنثـــــى.. من حقك ان تشبعى غرائزك بالحلال مع زوجك..

**٢- النعومه والدلال والدلع..**

تدللى وتدلعى حتى فى زعلك.. عبرى عن مشاعرك واحساسك بنعومه ودلع.. فالرجل يموت فى الدلع العفوى وليس المصطنع او المبالغ فيه..

حسسيه انك مثل الطفله محتاجه لحنانه.. طبعا بالتصرفات.. ولا تطلبى منه ذلك مباشرة ركزى على طريقه كلامك معه..

خلى لسانك دون ينقط عسل مثل ما يقولون ودلعيه هو ايضا.. كثرى من (حياتى.. حبيبى.. روحى.. عمرى.. إلخ) حتى ينسى إسمه..

حتى لو كنتى زعلانه كثرى منها.. حتى العتاب خليه بدلع.. وركزى على تعبيرات الوجه والنظرات..

### ٣- الضعـف المصطنــع..

يعنى حسسيه انك ضعيفه ليس بشخصيتك.. ولكن بحاجتك له كأنثى.. فهذه الصفة فيك تحسس الرجل دائما بأنه هو المنقذ والبطل اللى مـسـتـعـد يدافع عنك فـى كل وقت.. ويسـاعـدك.. فمثلا: قولى له.. حبيبى ممكن تكلم صاحب المحل الفلانى.. انا ما اعرف اتفاهم معاه.. مع ان الموضوع سهل..

بس هذه طريقه يحس فيها الزوج انك ضعيفه ومحتاجة له فى هذا الموقف.. فـأنتى انثى ضـعـيفـه يا عـينى.. ومـحـتـاجـه لمساعدته..

### ٤- الاهتمام بالجسد..

تعتـقـد الزوجة غـالبـا ان المرأة الاخـرى فى حياة زوجـهـا أن تكون رشيقه.. طويله.. ممشوقه.. جميله مثل القمـر..

ولكن هذا الاعـتـقـاد خاطئ.. فممكن تكون العكس.. ولكن ما يجـذب الـزوج لهـا هو اسلوبهـا كـأنثى.. فـهـى تسـتـعـمل انـوثـتـهـا كسـلاح.. كمـا تمتلك الذكاء الذى يمكنها من معرفة نقاط ضعف الرجل وتستغلها فى جذبه لهـا..

نرجع لموضـوع الاهـتـمـام بـالجـسـد.. فـلا يعنى ان تبـدأى ببرنامج ريجيم وتهلكى نفسك بالتمارين.. وتقصرى على

### ٥- الغـــــرور..

وليس الغـرور الذى يتنافى مع الاخـلاق الكريمـة التى حـثنا عليها الاسـلام.. ولكن اعنى هنـا.. الغرور الانثوى الذى يصحبه

الدلع.. والنعومه.. فقولى لنفسك.. لا ارضى الا بالمعاملة الطيبه من زوجـــى..

**٦- الاستقــلال بالذات..**

ولا اعنى هنا عدم الاعتماد على الزوج.. او العيش فى نفس البيت ولكن مستقلة عن زوجك.. بل اقصد القدرة على حل المشاكل والتصرف الذكى فى المواقف دون تهويل للمشكلة او التشكى الدائم اما الزوج.. حافظى على قوتك واصمدى.. وحاولى تحلين المشاكل لوحدك.. بالتالى يعجب الزوج بذكائك وقوة شخصيتك وتفكيرك..

ولا انكر ان هناك مشاكل لابد من التناقش بها مع زوجك.. ولكن بينى له ان لابد من وجود حل.. والوجه الثانى للاستقلال بالذات هو: الانشغال بالهوايات والاهتمامات والاعمال الخاصة والاهتمام بالنفس.

لا تجعلى زوجك همك الوحيد.. بالتالى تهملين نفسك وتقصرين معها دون ان تدركى ذلك.. فهو شريك حياتك.. وليس حياتك كلها.. كثير من الزوجات يشغلن وقتهن فى السؤال عن الزوج.. اين انت؟ ماذا تفعل؟ متى ستعود؟ تعاتبه بل تتشاجر معه اذا عاد متأخرا.. وهذا خطأ..

استغلى غياب زوجك بممارسة هواياتك.. وتطوير ذاتك.. اعطيه فرصة ليفتقدك ويبحث عنك.. وحتى لو كان فى البيت.. لا تجلسى وتلصقى به دائما.. فإذا كان يشاهد التلفاز او يقرأ

كتاب.. انشغلى انتى فى شىء آخر يخصك وبعيدا عنه أجعليه هو يناديك ويطلب منك الجلوس معه.

**٧- عدم الاستسلام**

كونى متفائلة دائما.. فتفاؤلك ينعكس إيجابا على نفسيتك.. ونفسية زوجك واطفالك..

اذا واجهتك مشكلة مع زوجك.. لا تقولى.. جربت ذلك معه ولم ينفع.. بل جربى اكثر من حل.. وبإذن الله ستصلين للحل المناسب والفعال حتى ولو طالت الفترة..

استغلى ذكائك وحكمتك فى ابتكار الافكار والتخطيط لجذب الزوج لك بين فترة وفترة..

استغلى فى ذلك نقاط ضعف وطبع زوجك.. فانتى اكثر الناس دراية بزوجك..

**٨- الثقافة الجنسية..**

لا اريد الخوض فى الامور الخاصة جدا هنا لانه يعتبر سرى.. ولكن سأتكلم بشكل عام..

ممكن تكونين اختى العزيزة مثقفة جنسيا.. ولكن الخطأ ان لا تطبقى ذلك مع زوجك او ان تخجلى منه.. وهذا التصرف من اسباب هروب الزوج لإمرأة اخرى..

ما أن تدخل الزوجه غرفة النوم حتى تبدأ بالطلبات والتشكى والحديث عن فلانة وعلانة..

واحيانا تمتنع عن العلاقه بحجة تعبها من مهما البيت والمسئوليات.. او المزاج السيء.. او تستعجل زوجها فى العلاقة.. او تمثل انها معه وهى بعيده عنه بفكرها واحساسها.. معتقدة ان زوجها لا يعلم بأنها تمثل..

تثقفى كثيرا من هذه الناحية عن طريق الكتب والدورات.. ولا تلجأى للافلام الاباحية لتتثقفى..

احذرى فهى بعيدة كل البعد عن الواقع

احرصى على معرفة ما يحبه الزوج فى العلاقة واخبريه ما تحبين..

كونى مع زوجك فى غرفة النوم بكل احاسيسك الانثويه والعاطفيه واتركى تفكيرك بالمسؤوليات خارج غرفة النوم..

اضيئى الغرفة بسحرك وانوثتك وابداعاتك وانسى الشموع والاضاءات والورود..

احبى زوجك واعشقيه بما فيه من عيوب..

اعرفى نقاط ضعف زوجك فى العلاقة واستغليها لصالحك فى اسعاده واسعاد نفسك..

جددى جددى جددى وابتعدى عن الروتين..

دعى زوجك يشعر معك انه لا يعرفك..

اشعريه انك امرأة جديده فى كل مرة.. .

**٩- الغمـــــوض**

وهنا لا اقصد اخفاء الاسرار وانما اقصد عدم الافصاح عن المشاعر الا اذا فشلت كل السبل فى حل المشاكل مع الزوج.. فمثلا: اذا زعلتى او تضايقتى فاكتفى بالنظرات والتعبيرات احيانا.

واستخدمى اسلوب الصمت فهذا الاسلوب يجعلك تحذرين من ردة الفعل السلبية من قبل الزوج وتحذرين من تكبير المشكلة او التعمق فيها لانك بصمتك ايضا ستجنبين نفسك الوقوع فى الخطأ بالكلام او الفعل..

استمعى الى زوجك اذا كان غاضبا ولا تقاطعيه..

فصمتك يعتبر غموض والرجل يحب المرأة الغامضة.. فإن تكلمتى معه عندما يكون غاضبا وجادلتيه..

فسيعرفك زوجك ردة فعلك.. وسيتجنب الحديث والنقاش معك لانه حفظك خلاص..

**١٠- التواجد الخفى معه خارج المنزل..**

تواجدى معه فى كل وقت دون ان تضايقيه او تحسسيه بالضغط او الملل او بإنك تراقبينه..

وافعل ذلك عن طريق ارسال هديه أو باقة ورد او فطور له فى العمل..

ارسال ادعية واذكار له عن طريق الرسائل النصية اذا كان

غير موجود..

ارسال نكت او طرفه تضحكه.. احط رسائل فى قصاصات صغيرة..

واوزعها بين ملابسه.. او فى سيارته.. او ملفاته.. لا اسأله عن مكانه.. ولكن اقول له: ان شاء الله تكون مستانس وتقضى وقت حلوو.. فيرد على: اى وقت حلو وانا فى المكان الفلانى.. أو يقول: إيه والله انا مستانس لأنى فى المكان الفلانى.. يعنى هذه طريقه ذكية لمعرفة مكان الزوج..

اذا كان فى المجلس.. ارسل له.. احبك.. او مشتاقة لك.. وما اكثر.. يعنى بين فترة وفترة..

وتأكدى اختى المتزوجة اذا لم تتصفى بهذه الصفات.. فزوجك ممكن ان يذهب للبحث عنها عند امرأة اخرى.. والعاهرات والعياذ بالله.. تدرس الرجل جيدا..

وتستغل كل نقاط ضعفه.. لتجذبه لها.. فاذا اتصفتى بهذه الصفات.. فمالذى سيبحث عنه الزوج عند المرأة الاخرى فكل شىء متوفر لديه..

**بعض المواقف والامثلة التى تتطلب من الزوجة لعب دور الزوجه العشيقة**

■ اذا كان زوجك جالس امام التلفاز.. ويتابع مسلسل او برنامج.. واخذ يمدح امامك ممثلة او مذيعه..

قبل ان تغضبى او تتشاجرى معه.. اسألى نفسك: ما الذى

يجبر زوجك على مدح امرأة اخرى امامك بالرغم من إن بإمكانه الاحتفاظ برأيه وتعليقاته.. وكبت مشاعره؟؟؟

احيانا الزوج يتصرف هكذا لأنه يريد ان يحفز الغيرة فى الزوجة او يريد ان يوجه لها رسالة تنبيه لتهتم بنفسها وزينتها ومظهرها.. او يريد ان يمزح معها ويستفزها ليرى ردة فعلها.. وردة فعل الزوجة العشيقة لازم تكون كالتالى: ان تقول: صدقت والله حبيبى سبحان الله.. ولكن انا احلى منها.. أو أن تقول: إيه والله.. سبحان الله الاضواء والمكياج والعمليات التجميلية تمل العجائب.. أو ان تقول: إيه.. بس انا احلى وافضل منها حظاً لان هندى زوج راااائع مثلك يا عمرى..

واحذرى ان تتصرفى بعصبية وتتشاجرى معه.. بل خليك هاديه جدا.. ولا تنسى الابتسامه.. والصوت الناعم والدلع فبتصرفك الصحيح ستثبتين له انك واثقة من نفسك.. ومحتفظة بأنوثتك دائما.. وانتى الاميرة والجميله..

■ اذا تأخر زوجك عن المنزل (واقصد الى ساعة متأخره جدا).. وكان عندك اصدقائه.. ولم يتصل بك..

انشغلى فى فترة غيابه.. بممارسة هواية.. أو قراءة القرآن.. او الصلاة.. او مشاهدة التلفاز.. او ما شابه حتى لا تضغطى على نفسك بالتفكير.. والتوتر.. وتتجنبى القهر والغضب.. بعد عودته.. استقبليه بالاحضان.. وتحمدى له بسلامة العودة.. واستقبليه بأكبر ابتسامه.. وطبعا اساليه اذا تعشى.. ولا تلبسى لبس مغرى او اى منها لكى لا يحس انه باستقبالك الحار

والجميل تريدين مقابل.. بل حسسيه انك على طبيعتك وكل اللى يهمك انه استانس ورد بالسلامه.. بعدها قولى له.. ياالله حبيبى جهزت لك الحمام.

■ ■ ■

# كيف تتعاملين
# مع زوج مغرم بأهله؟

لا جدال فى أنه من حق كل زوج أن يغرم بنفسه وأهله وكذلك الزوجة. ولكن الجدال هو إلى أى حد يكون هذا الغرام وتأثيره على الفكر والكلام؟ إن الصورة المثالية التى يضعها أغلب الرجال فى أذهانهم هى صورة أمه وأخته!!

ومن ثم فهو دائم الربط والمقارنة بما تصنعه زوجته وما كانت تصنعه أمه وأخته. وكل امرأة تصنع الطعام بالطريقة التى تعلمتها أو تدربت عليها فى بيت أهلها.

ولكن ليس كل ما تعلمه المرء هو الصواب أو هى الطريقة المثلى، فبعض ما تعلمناه يحتاج إلى إضافة أو حذف من خلال التجربة العملية، أليس كذلك؟

هذا شأنه شأن الطعام الذى يحتاج إلى بعض الملح والفلفل، أو شأن الطعام المالح الذى كان بحاجة إلى إنقاص الملح والفلفل.

ولا يوجد بيتان متشابهان ومتطابقان فى الشبه مائة فى المائة.

وهذا يعنى وجود اختلاف بين طريقة أم الزوج التى اعتادها وأحبها وطريقة الزوجة - التى تعلمتها فى بيت أهلها - أو التى تجربها لأول مرة فى بيت زوجها من خلال كتاب «فن الطهى».

ومن حق الزوج أن يعترض على مذاق الطعام غير الجيد أو الفاسد نتيجة وضعه الخاطئ خارج الثلاجة فيفسد لارتفاع درجة الحرارة وتأثير البكتيريا عليه.

ومن حق الزوج أن يطالب الزوجة بأن تتعلم فن الإتقان والجودة لكل ما تصنعه من حلويات أو أطعمة.

ولكن ليس من حق الزوج أن يسفه دوماً ما تصنعه زوجته ويقارنها مقارنة تجعلها دوماً فى المكان المزرى بها. والآن كيف تسعد المرأة (غير المتقنة لفن الطهى) زوجها وتمنع الشجار؟

**هناك نوعان من النساء حيال هذا الأمر:**

■ المرأة الحمقاء ستصف زوجها بأنه ابن أمه وما كان يحق له الزواج أصلاً؛ لأن أمه دائماً فى ذاكرته حية وقوية ومعطاءة.

■ والمرأة العاقلة ستقول سأذهب إلى بعثة داخلية إلى بيت أهلك لأعرف كيف يبدعون فى صناعة الحلويات والأطعمة الشرقية!!

وتبتسم ولا تخجل وتنقل تجربة أم الزوج وأخته وكل من يعجب به، وتكتب الوصفات وتجربها فى بيتها وتعاود السؤال والتجربة حتى تتقن هذا العمل.

إن الطهى علم وفن وليس مسألة صدفة أو نفس كما يقول البعض.

إنها مقادير معينة توضع فى وقت مناسب لتضيف نكهة وبعض البهارات الجذابة، وصبر كبير من الطاهية، ومراقبة للطعام دون ضجر حتى يتم إنجاز العمل على الوجه الأكمل..

وكثير من النساء العاملات قد ظلمهن أهلهن بإبعادهن عن تعلم هذا الفن قبل الزواج، حجتهم هى واجب الفتاة أثناء الدراسة هو العلم فقط، وفى الإجازة أن تستعد للدراسة وتستريح!!

وكثير من المدارس - بل أغلبها - لا يعلم الفتيات فن التدبير المنزلى كما كان يحدث فى الأربعينيات.

والمرأة التى ترى زوجها مغرماً بسلوك أخته مع زوجها وطريقة تربيتها لأولادها وذوقها وطريقة طهيها، يجب أن لا تظهر غضبها ونفورها منها أمام زوجها وتقول له: كان الأجدر بك أن تتزوج واحدة مثل أختك لا أن تتزوجنى أنا!!

إن المرأة الحمقاء هى التى تقول ما سبق، أما المرأة الحكيمة هى التى تقول: حقاً إن أختك فتاة جميلة وزوجة مثالية، ما أسعد زوجها بها! ليتها تشرفنا فى إجازة الأسبوع القادم أو فى الصيف مثلاً! إن مجرد المديح والحديث اللطيف عن أهل الزوج المحببين إلى نفسه سيجلو الكثير من الصدأ الموجود على قلب الزوج ويبهجه ويجعله يقابل هذا المديح بمديح مماثل لأهل الزوجة.

عـزيـزتى الزوجـة: أظهـرى إعـجـابك بـأهل زوجك وأحـسنى إليهم حين يأتون لزيارتك ولا تزينى وجهك بالعبوس والتبـرم فكما يدين المرء يدان!

■ ■ ■

# أسباب قد تغير مشاعر الزوج

الزوجة التى لا تهتم بمظهرها أو نظافتها تثير اشمئزاز زوجها المرأة التى تلعب دور عسكرى المرور ولا تهتم بمظهرها الخارجى تحبط زوجها المرأة التى لا تتولى زمام المبادرة ولو مرة واحدة كل حين يشعر الزوج بأن زوجته لا تريده كثيراً ما تتغير المشاعر بين الزوج والزوجة بعد الزواج، حيث تتغمر بالحب والرومانسية فى فترة الخطوبة أو ما قبل الزواج، وتصل إلى ذروتها عند بدايته، وتتضائل كلما مر الوقت.

**وهنا تتسائل الزوجة:**

ما سبب هذا الفتور بينها وبين زوجها؟ لماذا ابتعد عنى زوجى؟ هل فقد حبه لى بعد الزواج؟ لماذا تغيرت مشاعره فجأة وكأنه إنسان غريب لم أعرفه؟ هل هناك من يشغل قلبه؟

وتظل المراة تبحث وتبحث عن أسباب هذا الابتعاد المفاجئ لزوجها؟! غير مدركة أن سبب هذا الابتعاد قد تكون هى السبب الرئيسى فيه، فالزوج يفضل البقاء بعيداً عن زوجته لعدة أسباب قد تكون هى المسؤلة عن وجودها.

## أسباب قد تغير مشاعر الزوج رأساً على عقب:

١- الزوجة التى تتعامل مع جسد زوجها بشىء من التكلف أو الخجل تثير استياء الزوج.

٢- المرأة التى تبدو وكأنها لا تحب الجنس أو تظهر هذا الشعور يجعل الزوج يفقد الشعور بالإثارة.

٣- المرأة التى لا تتولى زمام المبادرة ولو مرة واحدة كل حين يشعر الزوج بأن زوجته لا تريده وأن الجنس واجب بالنسبة لها.

٤- المرأة التى يشعر زوجها أنه مسؤول عن قيادة اللقاء الجنسى للوصول إلى الذروة يشعر الزوج بنوع من الرتابة فى العلاقة.

٥- المرأة التى تلعب دور عسكرى المرور فى الفراش تفقد الزوج شعوره بالإثارة واللذة.

٦- الزوجة التى لا تهتم بمظهرها أو نظافتها تثير اشمئزاز زوجها.

٧- المرأة التى تقول إنها ليست جميلة أو التى تخجل من شكل جسدها تثير شفقة الزوج وتحبط غريزته.

٨- المرأة التى ترتدى ملابس قبيحة تتسبب فى نفور زوجها منها.

■ ■ ■

# الخجل والعلاقة الحميمة بين الزوجين

ليس هناك امور معيبة او ممنوعة فى العلاقة الحميمية بين الزوجين، ففى الحب لامكان لسيطرة شخص او خضوع آخر، فلماذا «الالتزام بالصمت»؟ وكيف يبنيان حياتهما داخل دائرة الخجل؟

»السكوت او الصمت المفرط افضل بكثير من الكلام« فمعظم الأزواج لا يعبرون عما يدور فى رأسهم، مخافة الخطأ فى طريقة الكلام، بحيث تحل الحسابات محل العفوية، ويفصح كل شريك عن اقل قدر ممكن من المعلومات، كى لا يجابه الاخر بنظرات انتقاد او لوم، فالصعوبة لاتزال تكمن فى مناقشة المواضيع الجنسية بين الزوجين.

خصوصاً اذا لم تكن مرضية، وتحول دون الشعور بالسعادة، ويزال الازواج يعيشون تحت تأثير العادات والتقاليد والحياء المفرط واذا وجد احدهم قدرة او فرصة مناسبة للتعبير عن مشاعره الداخلية، فلا يجد الطريقة المناسبة!

ولكن، من الضرورى ان يمتلك احدهم فى احدى الامسيات

الجرأة على كسر حاجز الخوف وتعزيز التواصل، فليس هناك أسوأ من تصنع اللذة والاستسلام للروتين.

ماهى أسباب الخجل الجنسى بين الزوجين؟ وماهى نتائجه؟ وكيف التخلص منه؟

نتائج سلبية وخلل فى العلاقة الزوجية، ويتمثل خجل الشريك بعدم القدرة على البوح بمشاعره الداخلية للوصول الى الاكتفاء الجنسى وهذا احد الامور الاساسية فى فشل العلاقة الجنسية.

**لماذا الخجل بين الزوجين؟**

»ما يحق للرجل لايحق للمرأة فى المجتمعات العربية« خصوصاً ان موضوع الخجل مرتبط مباشرة بالخبرة الجنسية، فالتجربة الجنسية تعد افضل وسيلة لمعالجة الخجل، وهذا يضع المشكلة فى خانة المرأة نتيجة خبراتها القليلة او النادرة احياناً .وتجدر الإشارة الى ان الخجل الناتج من الرجل يكون اصعب لانه يمس المفاهيم الذكورية التى يتمتع بها.

**الاسبـــــاب**

■ ما يخص الزوجة، غالبا ما تعود اسباب الخجل الى المفاهيم التى يتمسك بها الرجل.

■ العلاقة الجنسية بين الزوجين فرض واجب.

■ اختصار وظيفة الزوجة على انجاب الاطفال.

■ معامله الزوجة كأم اكثر من شريكة وحبيبة.

■ مناقشة الزوجة فى الامور الجنسية يدل على الالمام او التجربة المسبقة، وهذا ما لا يتقبله معظم الرجال.

■ يعتبر بعض الرجال ان مبادرة الزوجة بمناقشة مثل هذه الامور يعد نوعا من الجرأة الزائدة او «الوقاحة» بالاضافة الى الاسباب العامة التى تسيطر على الطرفين ومنها:

■ التربية الثقافية الاجتماعية الموروثة، والتى تجعل التكلم فى الامور الجنسية، وتحديدا قبل الزواج، من المحرمات والامور الخاطئة.

■ ربط الاساءة الجنسية (اى الامور السيئة جنسيا بالنسبة الى المرأة) بالرجل.

■ اضافة الى ذلك هناك اسباب نفسية لها علاقة مباشرة بشخصية الشريك.

■ ومدى تقبله للطلبات التى يفصح عنها الطرف الآخر، اى الخرف من عدم القدرة على تلبية الطلبات، الكآبه، عدم الاطمئنان، وهذا ما نجدة بشكل ملحوظ جدا فى المجتمعات العربية.

**نتائج الخجل بين الزوجين**

ان الخجل الجنسى يؤدى الى عدم تلبية الرغبات الجسدية، ما يسبب فقدان اللذة، وبالتالى فقدان الرغبة فى اقامة علاقة جنسية متكاملة، وهذا ما يسبب فراغا كبيرا فى العلاقة الزوجية

ويدفع الى البحث عن حلول بديلة، غالبا ما تكون سلبية ومنها:

■ اللجوء الى العادة السرية.

■ مشاهدة الافلام الاباحية.

■ اقامة علاقات خارج اطار العلاقة الزوجية سواء من قبل الزوج او الزوجة.

■ عدم الرغبة فى اقامة علاقات جنسية نتيجة كبت المشاعر الجنسية (غالبا عند الزوجة).

■ اعتبار العلاقة الجنسية نوعا من العمل الروتينى البعيد عن المشاعر.

**موقف الرجل من المصارحة الحميمة**

ما يقال صحيح «فالرجل متمسك بقشور العلاقة الجنسية ويتمثل بالامور الخيالية» فهو يرفض ان يكون فى موضع اتهام او تقصير جنسى اتجاه زوجته، خصوصا انه يعتبرها شريكته الزوجية وليس الجنسية.

ومن هنا فإن الرجل يقف فى معظم الاوقات وراء خجل المرأة فى مناقشة الامور الجنسية، ولكن على الزوجة فى مثل هذه الحالة العمل على اقناع الزوج بأن العلاقة الجنسية يجب ان تتم على مستوى مماثل، ورفض ممارسة علاقة جنسية مع شريكها من دون معالجة الاسس، وتحديد مسؤولية كل طرف، فضلا عن تقبل الاخطاء تجنبا لتفاقم المشكلة.

المناقشة الحميمية بين الزوجين. كيف يجب ان تتم المناقشة الجنسية بين الزوجين؟

ان المشكلة فى هذا الموضوع تكمن فى كيفية او طريقة الطرح، فمناقشة هذه الموضوع يجب ان تكون:

■ مبنيه على ثقة متبادلة بين الزوجين.

■ التوضيح بأن هناك خللا فى العلاقة الجنسية، وعدم اعتبار ذلك مجرد نزوات، او عن تقصير احد الطرفين.

■ التكلم بصراحة تامة حتى فى ادق التفاصيل.

■ يفضل مناقشة الامر قبل او بعد ممارسة العلاقة الجنسية وليس اثناءها.

■ يفضل ان يقوم الرجل اولا بطرح الموضوع، كى يسهل الامر على زوجته.

**نصائــــح**

هناك العديد من النصائح نتوجه بها الى المتزوجين تفاديا لهذا النوع من المشاكل، ومنها:

■ ان يكون هناك معرفة او توعية جنسية صحيحة قبل الزواج، لان هذا النوع من المشاكل يتفاقم ويزداد، وبالتالى تصعب معالجته.

■ على الرجل التأكد دائماً وبعد كل ممارسة جنسية من ان زوجته اكتفت جنسيا.

■ على الزوجة التقرب من زوجها اثناء العلاقة الجنسية والعمل على تلبية رغباته تفاديا لاية نتائج سلبية.

■ من الضرورى جدا على الزوج ان يساعد او يشجع زوجته على البوح بما فى داخلها من مشاعر، سواء اكانت ايجابية ام سلبية.

■ على الرجل عدم اعتبار مناقشة العلاقة الجنسية من قبل الزوجة امرا محرما او غير مقبول.

**الخجل المفتعل**

هناك نوع من الخجل الجنسى، يسمى «بالخجل المفتعل» وهو موجود بنسبة ضئيلة، الا ان نتائجة سلبية، لانه نتيجة افعال لكسب ثقة ومودة الشريك، والرجال يرغبون فى وجود نوع من الخجل عند الفتاة او الزوجة، مما يدفع الزوجة الى افتعال الخجل لارضاء زوجها واقناعه بأنها ليست ملمة بالامور الجنسية. وتجدر الاشارة الى ان هذا النوع من الخجل خطير جدا، ويؤثر سلبا على العلاقة الزوجية، ويتطلب معالجة نفسية عند الطبيب المختص

■ ■ ■

# تعرف على الشبق الجنسى

يعنى الرغبة الجنسية، وهناك تعريف أكثر تقنية، مثل الذى وجد فى عمل كارل يونج، وهو أكثر شمولية باعتباره إبداع حر أو طاقة روحية يجب على الفرد أن يضعها لتطوره الشخصى، أو لإظُهاْر صِّفاتِه الشَّخْصِيَّة (individuation).

**ما هى أسباب ضعف الشبق؟**

يمكن أن تضعف الرغبة الجنسية أحيانا،أو تنخفّض.بسبب عوامل صحية نفسية أو عضوية وغيابها لا يعنى بالضرورة عقم (infertility)، أو عَنانَة (impotence).

**أما العوامل النفسية فهى:**

ممكن أن تحدث بسبب فقدان العزلة أو الألفة أو إجهاد أو الشُرود أو الاكتئاب أو ضغط بيئى مثل التعرّض الطويل لمستويات مرتفعة من الضجيج أو الضوء اللامع،

**وهناك أسباب أخرى تتضمّن:**

إجْهاد أو تعب اعتداء طفولة جنسى، هجوم، صدمة، أو إهمال قضايا خيال جسم نقص اهتمام أو جاذبية فى الشريك قلق الأداء الجنسى.

والعوامل العضوية تتعلق بعمل الغدد الصَمَّاوية مثل قُصورُ الدَّرَقِيَّة (hypothyroidism) ومستويات التيستوستيرون المتوفر فى مجرى دمّ عند كل من النساء والرجال

تأثير بعض الأدوية وعلى سبيل المثال برسكار ( proscar) المعروف كذلك بـ (finasteride) أو مينوكسديل (minoxidil)

نمط الحياة وسوء التغذية تسبّب الضعف بسبب تأثيرها السلبى على المستويات الهورمونية الطبيعية.

الشبق عند النساء يرتبط بالدورة الحيضية. ويواجه العديد منهن رغبة جنسية متصاعدة فى الأيام التى تسبق مباشرة الإباضَة (ovulation).

**هل كبر السن يسبب ضعف الشبق؟**

أبداً ليس عائق بحد ذاته لأن عامل الصحة هو المهم والمحبّة طويلة المدى يمكن أن تجعل عمرك الحقيقى أصغر بسِتة سنوات ونصف.

**ما هى أفضل الأطعمة للحفاظ عليه؟**

هناك اعتقاد بأن بعض الأغذية مُثِيِّرَة للرَّغْبَةِ الجِنْسِيَّة ومنذ القدم صنفت بعض العناصر وخاصة الأعشاب وبعض النباتات بأنها ذات تأثير بَاهِيٌّ (aphrodisiac) ونذكر منها على سبيل المثال لا الحصر ما يلى:

الشوكولاته عشب البحر الخسّ، البصل المحار القرعة الذبابة الإسبانية (cantharidin) اللوز الخرشوف الأفوكادو

«Ahuacuatl، «أو» شجرة خصية» الجينسنغ (Ginseng) جميع هذه المواد وغيرها تم استخدامها منذ زمن بعيد بعضها منذ أكثر من خمسة آلاف سنة وخاصة فى الهند والصين ومناطق أخرى وقد تكون نتائجها الإيجابية على هذا الصعيد مرهونة بمساهمتها فى تحسن نوعية الغذاء وبالتالى الوضع الصحى الشامل إلا أن بعض الدراسات الحديثة أثبتت أن بعضها يحتوى حقا على مركبات لها تأثير باهى كما تم فى دراسة أجرتها كلية الطب بجامعة إلينوى الجنوبية (نشرت فى سجلات أكاديمية نيويورك للعلوم) عام ٢٠٠٢ حيث إنها وجدت تحسّن فى الشبق بعد استخدام الجينسنغ (ginseng) معللة ذلك بالتأثيرات التى تحدث على النظام العصبى المركزى وأنسجة الغُدَّةِ التَّنَاسُلِيَّة وهذا متّسق مع الطبّ الصينى التقليدى والإستعمالات الطبية الأمريكية الأصلية للجينسنغ حيث عرف لاحقا باحتوائه لمادة فيتوسترجين (phytoestrogens).

فى النهاية ما العمل إذا ما تباطأت الأشياء فى غرفة النوم؟ الأفضل أن تذهب مباشرة إلى المطبخ وتبحث عن مأكولات يمكن أن تشعل النار فى رغبتك وبغض النظر عن أىّ برهان لأى غذاء بأنه سيرفع الرغبة بثبات، لكن بالتأكيد هناك شىء مغرى حول هذه الخمسة:

١- الأطعمة اللامعة، إذا كان طعام شخص ما قليل الفائدة، فحياته العاطفية قد تكون كذلك أيضا. لأن نوعية الممارسة الجنسية تتوافق مع الصحة العامّة. لكن الحد من التأثيرات

السيّئة لبعض الأغذية يحسّن مستوى الطاقة، والمزاج. فالفاكهة الملوّنة بشكل زاهٍ والخضار هى أكثر الأطعمة المغذّية والمكتظة التى يمكن أن تتناولها وبالتالى تنعكس إيجابيا على حيويتك وحياتك الجنسية.

٢- الأطعمة المخفّفة قليلة الدسم. فالباحثون فى كلّية الطبّ فى جامعة يوتا(University of Utah School of Medicine) وجدوا أن مستويات التيستوستيرون (testosterone) هبطت إلى ٥٠٪ عند الرجال بعد أن شربوا مخفوق حليبى غنى بالدهون يحتوى ٥٧٪ سعرات حرارية.

٣- الشوكولاته، فهى تذوب فى الفم بشكل ممتع وسبق أن سُميت بالشرير الرائع الذى لا يقاوم ولا عجب فى أنها تجعلنا نشعر بحيوية جديدة كونها تحتوى على مركّب الفيينيلثيلامين (phenylethylami ne) الذى يحفّز الجهاز العصبى، ويرفع ضغط دمّ، ويسرع نبض القلب ويخلق إحساس نفسى مشابهة لأن تكون عاشق.) وتحتوى أيضا على مركب الثيوبرومين(theobromine) الذى يحفز الدماغ على انتاج السيروتينين (serotonin) الباعث على الارتياح.

٤- الكحول، ان النبيذ والمشروب الكحولى يُخَمِّد مراكز الدماغ الأعلى، ويكبت القلق والموانع ويسبب الإثارة. ولكن إذا زاد عن جرعة واحدة أو اثنتان، قد يعمل العكس ويبطئ الإثارة ويزيد الخراقة. كما كتب شكسبير عن الكحول بإنه ذو حدّين: «يزيد

الرغبة، لكنّه يأخذ الأداء».

٥- المحـار، الاعـتـقـاد بأنه يرفع الخـصـوبة لهـا قـاعـدة علـمـيـة فى الحـقـيـقـة مـرتكزة على توفـيـر عنصـر الخـارصـين(الزنك) الضـروري، فنقـصـه يضـعف الإباضَـة (ovulation) عند النساء ويخفّض المَنِىّ (semen) والتيستوستيرون (testosterone) عند الرجـال. على أية حـال، فـالحصـول على ١٥ مـيليـغـرام مـن الخـارصـين يومـيـاً سـيسـاعـد على دعم الوظيـفـة الجنسية الطبيعية.

■ ■ ■

# فنون دعوة الزوج للفراش

من حق الرجل على زوجته (وهذا حق متبادل) ان ينظر اليها كأنثى وليست ست بيت فقط.. مهام المرأة فى البيت، أولاً وقبل كل شىء، تبدأ بالزوج ثم تأتى باقى المسئوليات تباعا..

قد تقول قائلة: إنها لا تقصر فى حقه فهى تطبخ له أطيب الأكلات، وتغسل ملابسه بأجود المساحيق، وتجعل البيت يلمع ويبرق وغيره وغيره..

والرد المنطقى المطروح على هذا الكلام هو أنه لم يأت بك إلى بيته لتطبخى وتغسلى وتنظفى.. كان يقدر أن يأتى بخادمة وانتهى الأمر..

فالزوج بحاجة الى أن ينظر اليك كأنثى ترغب به قبل أن يرغب بها هو فالرجل يحتاج الى الإحساس أن شريكته تحبه وترغب فى التواصل الحميم معه فى أى لحظة اى أن لا تكون الرغبة من طرف واحد فقط..

ومن حقك أن تطلبى منه ذلك إذا كان سلبياً دون مبرر لعدم رغبته تلك كمرض أو ارهاق شديد لا يحتمله.

من الأساليب الفعالة لدعوة الزوج إلى الفراش هو التعامل

الذكى مع حواسه وهذا ما سنوضحه لكِ فى السطور التالية:

**العين:** عين الرجل تنظر الى أماكن فى المرأة لا تتوقعها لذا يجب عليها أن تلبس له أجمل الثياب وليس شرطا هنا ان تكون ثياباً شبه عارية فالرجل بطبعه يمل من كل شىء عند التكرار ولكن يوماً بيوم فيوم تلبسين له ثيابا تكشف أكثر مما تستر كالثياب الضيقة او القصيرة جدا او التى تكون عبارة عن خيوط تكشف وتغطى فى آن واحد..

ويوماً تلبسين له ثوبا يسترك من رأسك لقدميك ولا يظهر منك شىء ليس هذا فقط بل يمكنك ان تُعملى خيالك فتبتكرين له من الازياء ما لا يخطر على باله كأن تأتى بفستان عادى ورخيص وتضيفى عليه لمساتك الخاصة فتجعلينه عندما يراكِ وهو نائم يستيقظ ولا يستطيع النوم مرة ثانية وهكذا..

ومن المسائل المحببة إلى الرجل التغيير والتنويع فى المظهر مثل تغيير تسريحة شعرك وأيضا طريقة مكياجك يوم خفيف ويوم ثقيل يوم ألوان فاقعة ويوم ألوان هادئة ومن الوسائل النسائية الفعالة فى جذب الزوج خطواتك وطريقة مشيك أمامه عليك أن تظهرى له ما تقدرين عليه من دلال.

**الأنف:** الرجل لا يحب النوع الواحد من العطور، لذا عليك التنويع فى رائحتك وكل مرة تضعين عطرا لا تكرريه فى اليوم الثانى، مرة عطرا ومرة بخورا وهكذا حتى إن الرجل أحيانا قد يحب أن يشم رائحة شريكته على طبيعتها بدون أى عطور أخرى وقد يعتبر رائحتها أفضل من أى عطر من أغلى العطور.

**الأذن:** الصوت المغناج يثير خيال الرجل اذا سمعه من وراء جدر فكيف اذا كان أمامه..

فالرجل يحب سماع صوت شريكته لذا عليك إخفاض صوتك والحديث معه بدلال وصوت يكاد يذوب من الرقة، والهمس أكثر إثارة..

■ دلليه بطريقتك، فمثلا لو كان مرهقا من العمل اعملى له «مساجاً» ودلكيه برفق ونعومه وستلاحظين أنه سيكون البادئ فى مداعبتك وسيسعى إلى تبديل الأدوار ليقوم هو بعمل المساج لكِ.

■ قبليه كثيرا، وقت النوم وعندما يصحو، وقت مغادرته للعمل وعند العودة، واهمسى فى أذنيه بأنك ستكونين بانتظاره وستشتاقين اليه كثيرا.

■ أتصلى به فى العمل بين الحين والآخر وأخبريه كم أنت مشتاقة اليه ولسماع صوته.

■ فاجئيه بالمناسبات المهمة التى تغيب عن ذهنه، كأول يوم تعرفتِ عليه ويوم الزواج والخطوبة وفاجئيه بحفلة بسيطه يحضرها أنتما الأثنان فقط والبسى له ما شئت كفسان ضيق قصير وشبه عارى.

■ قدمى له هدية حتى لو نسى هو هذه المناسبة لا تعاتبيه بل أشعريه بأنك لا يمكنك نسيان هذه التواريخ المهمة والسعيدة، ودونى هذه التواريخ فى مفكرة صغيرة.

■ اجعلى البيت نظيفا ومرتبا وتفوح منه الروائح الطيبة، وجهزى ملابسه دوما وبخريها وعطريها ولمعى أحذيته.

■ الزوج عادة يشعر براحة بالغة اذا كنتِ تحترمين أهله وتبتعدين عن افتعال المشاكل، فحاولى أن تكسبى حب واحترام أهله وبالأخص والدته لأن الكثيرات يعانين من المشاكل مع حمواتهن، حاولى أن تحترميها وتحبيها كوالدتك، قبليها فوق رأسها كلما زرتِها أو حتى لو كنتِ تسكنين معها، قدمى لها الهدايا المناسبة واشترى لها ما تشترين لوالدتك فذلك يسعدها.

■ اذا وجدتِ زوجك مهموما ومتضايقا، فحاولى التخفيف عنه بالكلمة الطيبة، واذا لم يقبل هدّئيه بدلالك له وكأنه طفل صغير.

■ تسوقى معه وحاولى أن تشترى حاجياتك برفقته، لكى تأخذى ذوقه فذلك يشعره بالفخر، وبالأخص فى ملابس النوم التى سترتدينها له وتختارى الألوان التى تعجبه، ولا ضرر فى مفاجئته بملابس اشتريتها وحدك.

■ إذا كنتى زوجة عاملة، فساعديه فى مصروف البيت ولا تبخلى بشىء.

■ نوعى من أوضاعك أثناء ممارسة العلاقة الحميمة معه، حاولى أن تتغلبى على خجلك وتطلبى منه ما تشائين فالخجل لا يفيد فى هذا الموقف.

■ أطيعيه واسمعى كلامه، ولا تخرجى من غير إذنه واذا

ذهبت الى حفلة أو مناسبة مسائية فحاولى ألا تتأخرى، وضعى فى الحسبان أن هناك زوجاً ينتظرك ويريد الاطمئنان عليك.

■ وهناك الكثير من الطرق ما يجعلك أسعد إنسانة بوجود زوجك فى حياتك.

■ ■ ■

# كلمات اثناء الجماع
# تحبط العملية الجنسية وتفسدها!!

البعض من الزوجات تجدهن اثناء الجماع تشتكى وتتذمر وتتفوة بكلمات تؤثر فى الرجل فتكون النتيجة سرعة فى القذف او تاخير فى القذف وكلاهما متعب للزوجة فمن الكلمات التى غالبا ما ترددها الزوجات اقصد البعض منهن حتى لانعمم مثل:

((اتعبتنى.. ذبحتنى.. خلص.. مليت.. تعورنى.. يالله خلص.. طفشت.. يوه خلاص.. انت ماترحم.. حرام عليك.. وهكذا))!!

كلمات اثناء الجماع او المعاشرة تحبط العملية الجنسية وتفسدها بل وتسممها ولو تكررت كثيرا ممكن تجعل الرجل يكرة الجنس مع زوجتة.. ويمل منها وقد يبحث عن البديل..

العملية الجنسية هى فن فى التخيل والذوق واللذة لكلا الطرفين وليس لاحد الاطراف.

بل ان العملية الجنسية هى حفلة جميلة لابد من الطرفين ان يستمتعوا بها وكل واحد منهما يشبع منها وليست الحفلة

مقصورة لاحدهما.

فـــ..

المفـروض علـى الزوجـات تشـويق الـزوج فـى المعـاشـرة بكلمـات تغـرية وتشـوقـة وتشـجعـة وتكـون مـعينـة لـة فـى انجـاح المعـاشـرة كـى يشبـع كل منهما الاخرة متعة ولذة.

■ ■ ■

## العناق افضل من الجنس

اظهر بحث اجرته Bayer مؤسسة للابحاث على حوالى ١٠٠٠ بريطانى، ان معظم من شملهم البحث من المتزوجين، او الذين يملكون علاقات طويلة بانهم يفضلون احيانا العناق فى غرفة الجلوس او لمس بعضهم على الجنس فى غرفة النوم، وبان الضحك فى العلاقة تتضاعف اهميته بعد سنوات من العلاقة، وخاصة مع القلق والتعب الذى تسببه الحياة الحديثة، والتى تجعل الجنس من الامور المعقدة احيانا، خاصة مع ساعات العمل الطويلة.

وكشف البحث، ان حوالى ٥١٪ من المشتركين فيه، تاثير الانترنيت ومواقع التواصل الاجتماعى على حياتهم الجنسية، حيث ياخذ تصفح هذه المواقع الكثير من الوقت، ومنه الوقت المخصص للجنس.

ورغم ان ٩١٪ من الذين اشتركوا فى البحث،اكدوا على اهمية الجنس فى العلاقة، الا ان الحياة الناجحة لا تستمر فقط بالجنس!

■ ■ ■

# لغات الحب الخمس

## لغة الحب الأولى

### الكلمات الإيجابية المشجعة:

إن الإطراءات المنطوقة، أو كلمات التقدير والثناء، مُوصلات قوية للمحبة. فالإمكانات الكامنة داخل شريكك فى الزواج، قد تكون فى انتظار كلمات التشجيع من فمك.

وخير طريقة للتعبير عن التقدير أن تُستعمل عبارات بسيطة وصريحة:

- كم تبدو وسيماً وأنت تلبس هذا الطقم!
- ما أجملكِ فى هذا الفستان!
- أنا أُقدر لك حقاً غسل الصحون هذا المساء.

أيضاً إن أردنا أن نعبر عن حبنا بالكلام، فينبغى أن نستخدم كلمات اللطف واللين.

فأحياناً تقول كلماتنا شيئاً، ولكن نغمة الصوت تقول شيئاً آخر. وبذلك نرسل رسائل مزدوجة.

أما الطرف الآخر فيفسر رسائلنا عادة على أساس نبرة أصواتنا، لا على أساس الكلمات التى يسمعها.

### لغة الحب الثانية

### تكريس وقتٍ خاص:

الاحتياج لأن تخصص وقتاً كافياً للشريك الآخر، لتقضيه معه فى شأن مشترك، يعبر عن تمتعكما بصحبة أحدكما للآخر، وعن رغبتكما فى القيام بالأمور معاً.

وتكريس وقت خاص، يعنى أن يولى المرء انتباهاً غير منقسم، فلا يعنى أن يجلس الزوجان على أريكة ويشاهدا التليفزيون معاً، ويا لهذا من مُعبِّر عن المحبة عاطفىٍّ فعّال!

وإليك بعض النقاط العملية - وتسمى فن الإصغاء - لتعينك على إتقان هذه اللغة:

١- ليبق نظرك شاخصاً إلى وجه شريكك وهو يتحدث.

٢- لا تصغ إلى شريكك وأنت تقوم بأمر آخر فى الوقت عينه.

٣- أصغ منتبهاً للمشاعر، اسأل نفسك: «ما المشاعر التى يمر بها شريكى؟»

٤- لاحظ لغة الجسد، فقد تُلقى ضوءاً على المشاعر التى تُعتمل فى صدر الآخر.

٥- تجنب المقاطعة فى الحديث لكى يمكنك الفهم.

**لغة الحب الثالثة**

**تَلقى الهدايا:**

إن الهـدية هـى شىء يمكن أن تنظر إليه وتقـول: «إنهـا كـانت تُفكر فـىّ»، أو «إنه يذكُرنى». ومـا الهدية فـى ذاتها إلا رمـزاً لذلك التفكيـر. فليس مـهمـاً كم تُكلف من المال، بل المهم هو أنك فكرت فى الشخص الآخر. فإحضار الهدية وإهدائها تعبير عن المحبة.

**لغة الحب الرابعة**

**أعمال الخدمة:**

يقصـد بها أن يقـوم كلا الزوجين بأعمـال من شـأنها أن تـعين الطرف الآخـر. فـالزوج مثلاً يسـعى لإرضـاء زوجتـه بخـدمتـه لهـا، معبراً عن حبه لها بتأدية أعمال تريحها.

ومن أعمـال الخدمة، على سـبيل المثـال: طهـو وجبـة طعـام، غـسل الصـحـون، المسـاعـدة فى نظافـة البـيت، ترتيب خـزانة الملابس، التخلص من النفـايات، المسـاعـدة فى مـذاكـرة الأولاد.. وهذه كلهـا أعمـال تقتضى تفكيراً وتخطيطاً وجهداً وطاقـة، وإذا تم القيام بها بروح إيجابية، كانت بالحقيقة تعبيرات عن المحبة.

**لغة الحب الخامسة**

**التلامس الجسدى:**

إن التـلامس الجسـدى هو وسـيلة فعـالة للتعبيـر عن الحب

الزوجى. فالإمساك بالأيدى والتقبيل والعناق.. وغيرها. هى كلها طرق للتعبير عن الحب العاطفى بين الزوجين.

فقد توطد اللمسة الجسدية العلاقة أو العكس، ويمكنها أن ترسل رسالة تفيد إما البغضة أو الحب.

تلك الرسالة قد تعنى الكثير لمن كانت لغة الحب الأساسية عنده التلامس الجسدى، أكثر بكثير مما يعنيه القول: «أنا أبغضك» أو «أنا أحبك».

فالجسد مُهيأ لأن يُلمَس، وفيه يستقر كل كيانى، فلمس جسدى هو لمسى أنا.

**كيف تكتشف لغتك الأساسية فى الحب؟!**

لكى تكتشف لغتك الأساسية فى الحب، عليك بسؤال نفسك الآتى:

■ ما الذى يجعلك تشعر بأنك محبوب جداً عند شريك حياتك؟

■ ما هو الأمر الذى كنت أطلبه من شريك حياتى فى أغلب الأحيان؟

■ بأية طريقة أتعمد التعبير عن حبى لشريك حياتى؟ (فقد تكون هذه هى لغتى التى أحتاج أن يعبر بها شريكى عن حبه لى).

وهنالك مـقـولة قـالهـا مـخـتص فى طب نفس الأولاد والمراهقين: «فى داخل كل ولد خـزان عـاطفى جـاهز لأن يُمـلأ بالمحبة. فعندما يشعر الولد بأنه محبوب حقاً، ينمو نمواً سليماً، ولكن إذا ظل الخـزان فـارغاً، يُسىء الولد التصرف. وكثير من سوء السلوك عند الأولاد يدفعهم إليه فراغ خزان المحبة».

فـهل يعـقل أن يكون فى أعـمـاق المتـزوجين «خـزان عـاطفى للحب» غير منظور، فارغ من محتواه؟ أو هل يُعقل أن يسبب فراغ هذا الخـزان سـوء السلوك والتهرب والكلام الفظ وروح الانتقاد؟ وإذا تيسـر لنا أن نجد طريقة لملء الخزان، فهل يحيا الزواج من جديد؟

ختاماً إن اختيار محبة شريك الحياة، والتعبير عن ذلك بلغة الحب الأسـاسـية عنده، يُحدث تغييراً جذرياً فى الزواج. وبالتالى يشيع جواً يتيح للزوجين أن يواجها سائر شئون الحياة بطريقة أكثر إيجابية وإنتاجية. ورجائى أن يعمل هذا الكلام البسيط على إضرام شعلة المحبة من جديد فى الحياة الزوجية لدى كل من يقرأه.. لعلنا معاً نحقق حلمنا الكبير!

بعـد عـرض أفكار من كتـاب « لغـات الحب الخـمس» والذى نشرته دار النفير اللبنانية، أود أن أضيف أن لغات الحب الخمس هذه يمكن أن تكون لغتنا جميعاً فى تعاملاتنا مع كل من حولنا..

فجميعنا نحتاج إلى كلمات الإطراء والتشجيع، أو لتكريس وقت خـاص ليصـغى كل منا للآخـر.. وأن نقـدم بعضنا لبـعض

هدايا من وقت لآخر.. وأن نقدم المساعدة والخدمة لكل من يحتاجها، حتى لو كان خارج نطاق مجتمعنا الصغير وهو المنزل، وأن نقدم خدماتنا التطوعية لمجتمعنا الكبير.. وأيضاً أن يعبر كل منا عن حبه للآخر بطريقة ملموسة، كأن يعانق كل من الأب والأم أولادهم، أو أن يربت أحدهم على كتف شخص يحتاج للمشاركة الوجدانية. فالحب يمكننا أن نعبر عنه بطرق مختلفة، فهل عرفت لغة من تحب؟ وهل عرفت لغة الحب الخاصة بك.. لتساعد من يحبك على أن يكلمك بها؟

■ ■ ■

# أنواع من النساء
# لا يعجبن الرجال جنسيا

**١- الزوجة التى تتعامل مع جسد زوجها بشئ من التكلف.**

يا أختى حاولى بل يجب أن تعامل الزوج جسد زوجها بلقائية مطلقة لا تكلف فيها..

فلا تعتقد أى زوجة أنها لو فعلت فى جسد زوجها شىء هى تكرهه.. أنها ستسعده بذلك.. بل بالعكس.. سيشعر الزوج هنا بالتكلف وعدم التلقائية.

**٢-المرأة التى تبدو وكأنها لا تحب الجنس**

يكره الرجل المرأه التى تبدى كرهها من ممارسة الجنس.. لأن ممارسة الجنس هى ليس إشباع لرغبات جنسية فقط.. بل هى تفريغ لشحنات عاطفية.. وكمية كبيره من الحب والحنان.. وغيرها.. .

**٣-المرأة التى لا تتولى زمام المبادرة ولو مرة واحدة كل حين**

قصدقينى أختى الزوجة.. ليس هنا أجمل ولا ألطف ولا أحلى ولا أرغب على الزوج من أن تبادر زوجته بطاب الجنس منه.. وقتها سيشعر الزوج أنه محبوب ومرغوب من زوجته وهذا

الشى سيدفعه لفعل المستحيل من أجل إشباع رغباتها..

**٤- المرأة التى يشعر زوجها أنه مسؤول عن قيادة اللقاء الجنسى للوصول إلى الذروة.**

هذه النقطة قريبا جدا من النقطة التى قبلها.. الزوج يحب دائما أن يشعر بأن زوجته هى من ترغب فى وصوله للذروته الجنسية..

وليس العكس كما هو المعتاد حيث يسعى الزوج ويعمل جاهدا فى معظم الأوقات على إيصال زوجته لذروتها الجنسية.

**٥-المرأة التى تلعب دور عسكرى المرور فى الفراش.**

ترى شرطة المرور هدول لما يوقفوك.. يقرفك فى حياتك.وبجعلك تترجى وتطلب وتترجى وفى الآخر بيخالفك لا تكونى مثل الشرطى.. كونى حنونه.. عطوفة.. متسامحة.. بشوشة.أشعرك زوجك أنه لحظه لقاءكم هى الأهم فى يومك.

■ ■ ■

# خمس مناطق للرجل ممنوع الاقتراب منها

**المنطقة المحظورة الاولى «نار الغيرة»**

فهذه المنطقه الشائكة لو سمحت لنفسك بدخولها ستدلكِ على التجسس والتفتيش فى الاغراض الشخصية لزوجك، فيبعث الزوج الى فنون التكتم على اشيائة والتفنن فى اخفاء اغراضه عنك وبغيرتك المفرطة واستحواذكِ الكامل.

**المنطقة المحظورة الثانية «انشغالكِ عنه بالأطفال»**

وان كانوا أطفاله فإن الزوج لايقدر التغيير الذى يحدثه وصول طفل جديد إلى الأسرة من إرهاق والانشغال للأم فأحذرى عزيزتى الزوجة من هذه المنطقة المحظورة لاتدخليها فلا تهملى زوجك بل راعى حقوقه وطمئنيه بانكِ مازلتِ تحبينه بل زاد حبكِ له بعد ما اصبح أب ودليله أكثر من ذى قبل حتى لا يتضجر من اهتمامك براحة الطفل.

وعظميه فى نظر أبنائك هل تعلمين ايتها الزوجة انه اقيمت دراسة فى معهد جالوب بأن الأطفال يمكن أن يكون لهم أثرفى

حدوث المشاكل والخلافات الزوجية يصل الى ٥٥٪.

**المنطقة المحظورة الثالثة «ما كان عليه من هوايات أيام العزوبية أيضاً خطرة»**

لا تدخلى فيها وقد تعانين عزيزتى الزوجة فى بداية حياتك الزوجية ولكن الحل هو التفاهم للحصول الى حل يرضى الطرفين ولجعل العلاقة تستمر فى اطار صحى ومشاركة فعالة

**المنطقة المحظورة الرابعة «الصمت والخرس الزوجى»**

هذا ما يصيب الرجال اكثر من النساء ولكن احذرى الدخول فى هذه المنطقةفاذا رأيتى هذا على زوجك لا تناقشيه بزعل وتضجر ولكن كونى ذكية بأن تخرجى من هذه المنطقة.

فمن الصعب أن تتوقعى أن شريك حياتك قارئاً ماهراً لكل أفكارك التى بداخلكِ على نحو مستمر لكن انتِ بذكائكِ لمحى له عن هذا الصمت بأن تجعليه يشاركك فى جميع حالاتك فالمشاركة الفعالة بين الزوجين تخلق جو من التفاهم والانسجام.

والرجل يحب أن يخلو بنفسه بعض الوقت يسميها الخبراء الانسحاب الى الكهف وحين يصل الى حل يخرج وكأنه لم يبتعد لحظة.

**المنطقة الخطرة الخامسة «المادة أو الاشياء»**

المادية لا تصلح كجزء من لعبة قوى العلاقة لزوجية سواء من

جـانب الزوج او الزوجـة لذلك يجب الإتفـاق على أوجـه الإنـفـاق والضـروريات مـهـمـا قلت أو كـثـرت وعندمـا تكون هذه الحـدود واضحة للطرفين لن تدعى مجال لأى إشكالات تجاهها.

■ ■ ■

# ألـعـاب زوجـيـة
# للـجـريـئـات فـقـط

إن كانت الزوجة جريئة فى التعبير عن رغبتها فى ممارسة الجنس مع زوجـهـا أو إن لم تكن تملك تلك الجـرأة فى كلى الحالتين ستحتاج لأساليب تبدأ منها جرأتها أو تهبها القدرة على البداية بدون خجل..

ومن ألطف وأظرف وأمتع تلك الأساليب ألعاب شقية مثيرة.. لكلا الزوجين.. تسبق المداعبة.. ولا تخلوا من مواقف طريفة..

**أكل التفاحة**

كثيراً ما نشاهدها فى الأفلام الرومانسية العاطفية.. حيث يتواجه وجه الزوجين ويركزان النظر لبعضهما ويخاطبان بعضهما بلغة العيون أثناء توسط تفاحه محمولة على سكين يأكل كل من طرفه ويقضم حتى تنتهى بقبلة حميمة بعد طول انتظار.

**أعرف ما هذا؟**

ما على الزوجة غير تعصب عينى زوجها وتناوله هى بيديها الفاكهة وتسأله فى كل مرة ما هذا؟.. وهذا؟؟

ويا حبذا لو حاولت مرة بيديها ومرة بشفتيها بسرعة خاطفة.. ومرة تجعله يمسك بها هو وتوهمه أنها ستضعها فى فمه.. وتتناولها هى بسرعة..

وفى النهاية تأتى بحبه صغيره من الفاكهة أو قطعة صغيرة.. وتناله إياها وتسابقه إليها.

### أشرب من يدى!

العصير الطازج لذيذ فى أيام الحر.. ولكنه ما ألذ طعمه لو أنت قدمته وسقيته لزوجك بيديك وفى نهاية الكوب أبقى على القليل لتسكبيه عليه..

وعندما يسارع ليمسحه قولى له أنا من سيفعل.. وسابقيه إما بلعق ما سكب عليه بلسانك بغض النظر أين سكب!! أو امسحيه بمنديل بطريقة مثيرة.. تبدأ بها مداعبه حنونة.

### شىء ما عالق فى ثيابك!

مزحة ظريفة.. وأنت تتحادثين مع زوجك.. اصمتى فى وقت يحمد فيه الصمت وركزى نظرك على أذن زوجك وقولى: ماهذا؟ثم قبليه.. وبعدها افتحى حديث صغير.. واصمتى.. وركزى نظرك على إحدى يديه وقولى: ما هذا؟.. قبليه و أنكرى وجود شيئ وبالتالى سيكون قد فهم مقصدك.. فردى بضحكة ناعمة.

■ ■ ■

# كيف تدلع المرأة زوجها وتثيره

المرأه منا لا تشعر أنها إمرأه إلا اذا كانت مثيرة لزوجها ودايما تكون جذابه ودايما يهفوا إليها ودايما يشتاق الى كل ما تفعله ولا تنسوا يابنات ويا نساء أن الرجل مخلوق على الخشونة وهو دائما يشتاق الى ما يفتقده الا وهو النعومة كما نحن بالظبط المرأه مخلوقه على النعومة ودائما تفتقد الخشونة والتى يمتلكها الرجل وهذا من حكمة الله سبحانه وتعالى حتى يشتاق الرجل الى المرأه دائما ولا يستغنى عنها ودائما تشتاق المرأه للرجل ولا تستغنى عنه فالرجل مخلوق ناقص وتكمله المرأه والمرأه مخلوق ناقص يكملها الرجل فسبحان خالق كل شىء وابدع فى خلقه.

الآن جاء المهم كيف تشعرين زوج أنك جزءه الناقص وانكى تكميلين ما يفتقده:

١- الرجل يحتاج أن يرى من زوجته بعض المياصة فى الحديث والمياصة هى ان تتدلع المرأه فى صوتها وحركاتها وذلك لان الرجل يشعر بانوثة المرأه فعلا عندما تتدلع فى الكلام وكأنها تغير نبرة صوتها وكأنها تتحدث ببطء وتخرج اللفظ من باطنها

فهذا يثير الرجل جدا.

٢- الجلسه للمرأه لها وقع كبير عند الرجل فالمرأه اذاكانت تجلس على كرسى انتريه فمن الممكن ان تضع ارجل على ارجل مع الاخذ فى الاعتبار ان تضع الجلبية تحت فخذها العلوى حتى يبين للرجل مفاتن الفخذ ويكون وضع الرجل العلوية موجه الى الجهه الاخرى له اى يكون لا تكون الرجل المرفوعه فى وجهه بل فى الاتجاه الاخر وهذا يظهر جمال تناسق الرجل مع الهانش (المقعده) ووضع الجلباب بين ارجلك وانتى تضعين رجل على رجل يشعر الرجل ان هناك ما يخفى عنه تحت ثنايات الجلباب وهذا ما يشعل ناره.

٣- وقفة المرأه لابد ان تكون متميزة فلاتقف وقفة مثلها مثل الرجل لا طبعا ولكن تقف وتضع يدها مفروده ومتشابكة لان اليد عندما تكون مفروده ومتشابكة فانها تغطى اجمل جزء فى المرأه واغلى جزء للمرأه عند الرجل فيشعرالرجل ان هناك ما يصعب الوصول اليه مختفى عنه وهذا يثيره جدا وان تقدم رجل وتؤخر أخرى وتلوى رقبتها قليلا عند الحديث معه وتغمض عينها قليلا وتنظر من جانب وجهها ولا تجعل وجهها مقابل له مباشرة وتبتسم ابتسامه فيها شقاوة البنات وفى بعض الاحيان تخرج لسانها وتضغط به على شفتها السفلى فهذا يجعله يستشيط غيظا انه لا يفعل هذا بنفسه (ان يضغط هو على هذه الشفاه) أو ان تضعى يدك خلف ظهرك متشابكة مع شد الجلباب للخلف لاظهار انوثتك ووضع اليد بهذا الشكل يبرز صدرك وجمالك

وشد الجلباب للخلف يظهر جمال القوام فلا يستطيع ان ينسى ما رآه وهو خارج البت.

٤- عندما يدخل زوجك من الباب عوديه على قبله رقيقه ولكنها مليئه بالاثارة وذلك ان تقبله قبله سريعة على شفته السفله يدويك تلمس شفايفه ويدك على رقبته تدلكى بها اسفل شعره واذا اراد ان يقبلك ابتسمى وارجعى راسك للخلف فى سرعه وعندما يرجع هو عودى اليه وهكذا وحتى تتعالى ضحكاتك ويدك الاخرى تمسك وسطه وتدلكه وكأنك تنسيه عناء هذا اليوم.

٥- هناك موضة جديدة اشاربات تربط على الوسط واقعها يجنن الرجال لانها تظهر انوثة المرأه فى خصرها لو تلبسها المرآه فى البيت على جلباب ضيق اتحدى ان ينزل زوجها عينه عنها.

٦- عندما يتنهى زوجك من العشاء قولى له اغمض عينك وفتح فمك ثم تعطى شيكولاته ثم تقولى له اغمض عينك وافتح فمك ثم تعطيه قبه سريعه فيضحك ثم تقولى له اغمض عينك وافتح فمك ثم ترمى له ورقة الشيكولاته فى فمه.

٧- اذا رجع زوجك من العمل منهك القوة دائما تكون يدك على على اعلى الكتف تدلكينها ببطء ورقه وبعد ان يشعر بانه افضل حال مدى يدك لكى تدعكى له صدره ثم قولى له تدفع كام على المساج ده وهاتشوفى الثمن.

٨- دائما تضعى لزوجك فى رحلاته خطاب ملىء بالحب فى

ملابسه وعندما تغضبى منه ضعى الخطاب برده ولكن فارغ

٩- حـاولى دايمـا عنـد الجلوس مع زوجك ان تشـعـريـه انك مـهـتـمـه به اجلسى على الارض تحت قـدمـيـة وهو جـالس على الاريكة وضعى رجليه على فخذك وقومى بتدلك رجليه بطريقه حساسـة واضغطى على باطن القدم باحد اصبعك واتنقلى من نقطة لنقطة وحاولى ان تكونى قريبه من موضع يده فهو سيقوم بالواجب وهذه العملية من الاشيـاء التى تذهب الارهاق والتعب وتثر حفيظة الرجل الجنسيـة فانعم يد تمشى على اقسى شىء واخشنها عند الرجل هى قدمه فانها تفعل الافعيل

١٠- شعـرك لابد ان يكون على احسن حال وكل يوم تفعلى فيه شىء فيه شقاوة القطط بتاعة البنات اللى همـا احنا زى تضعى وردة صغيرة بلاستيك وتدليها على جبنك تعملى دفيرتين على جنب شعـرك تنزلى قـصـة بشكل لافت للنظر وتكثـرى من تغير الاكسسوار للشعر.

■ ■ ■

# تصرفات تفيد الزوجة
# فى اثارة زوجها

هل تحبين أن لا ترتفع أنظار زوجك عنك فى كل مكان تذهبان إليه وأن يأكلك زوجك بعينيه ويعريك من ملابسك فى خياله وأنت ما زلت ترتدينها...

إليك بعض النصائح التى آمل أن تساعدك والتى تدخل ضمن باب الثقافة الزوجية والجنسية ولا تتضمن اى محتوى اباحى او غير اخلاقى، ولكن اعلمى أن مفعولها ليس فورياً..

فهى بحاجة إلى طول النفس والصبر الكبير فى تنفيذها حتى تؤتى نتائجها، وكذلك أمر آخر يجب عليك عند القيام بهذه الحركات أن تقومى بها بشكل غير متصنع أى لا تجعلى زوجك يحس أنك تفعلين ذلك كى تخطفى بصره وتستميلى قلبه إليك.

يجب أن يحس دوماً أن ما تقومين به هو أمر عادى مثل أى عمل آخر فى المنزل وأنك غير متعمدة له.

فمثلاً، إذا كنت ستنفذين أحد هذه الحركات فلا تقومى بها بتكرار كبير فى يوم واحد بل ابدأى بالتدريج مرة فى الأسبوع أو كل ثلاثة أيام ويمكنك التنويع حتى لا يتفاجأ زوجك ويحس أن

هناك مؤامرة من قبلك. ثم يمكنك بعد ذلك زيادة تكرارها وتنويعها حتى تؤتى أكلها.

إليك يا عزيزتى الزوجة الحركات (ويمكنك الزيادة عليها وتحريفها بالشكل الذى ترينه مناسباً لزوجك ولك):

**الملابس المثيرة**

ليس من الضرورى أن ترتدى لزوجك دائماً ملابس شفافة لان معظم الرجال تجد المرأة اللابسة العارية (لابسة من غير هدوم - أكثر جاذبية من المرأة العارية تماماً) حتى ينظر إليك وتجذبى نظره ولا تنسى أن العين إذا تعودت منظراً واحداً تمله وتبحث عن التجديد.

ولا تظنى أن الأناقة الدائمة ستؤدى إلى سعادة الزوج فقد تكون أحياناً سبب شقاؤه فلا بد من التنويع فلا مانع أن تكونى مهملة أحياناً وغير مرتبة أحياناً (وليس دائماً وفى الملابس فقط أما النظافة فلا غنى عنها).

يمكنك كذلك إغراء زوجك وسحب أنظاره ببعض الحركات التى تقومين بها بملابسك العادية اليومية التى تقومين بعمل البيت فيها أو ترتدينها بشكل اعتيادى.

وتذكرى أن هذه الطريقة توفر عليك شراء ملابس جديدة على الدوام فباستخدام ما لديك يمكنك عمل الأعاجيب وإليك بعض الأفكار:

تعمدى فى عدة أحيان عدم ارتداء السوتيان تحت ثيابك

العادية وعندما ترين زوجك ينظر إليك تحركى حركة فجائية تجعل ثدييك يهتزان وسترين ما أعنيه بقولى (تأسرين عينى وقلب زوجك).

قومى فى أحد المرات بارتداء ثياب بدون ملابس داخلية بالمرة ويا حبذا لو ارتديت تنورة أو فستاناً قصيراً تحت الركبة (وليس فوقها حتى لا تثيرى الشك) ولو كان لونه ابيض او فاتح يكون افضل.

يمكنك كثيراً تعمد نسيان ربط بعض أو جميع أزرار القميص الذى ترتدينه، أو إذا أردت أن تبدو طبيعية قومى بقطع الزر عن عمد وتحججى أنك لم تجدى الوقت لإصلاحه.

أو يمكنك ترك السحاب مفتوحاً أو فتحة الصدر مفتوحة وبارزة بحيث تبدى ما تحتها وهذه أحلى حركة وعند تقديمك شيئاً ما لزوجك انحنى قليلاً ولكن بدون تصنع وانظرى إلى أى شىء آخر ولا تنظرى إلى عينيه وأنا متأكد أين سيكون نظره فى هذا الوقت لا سيما لو كنت بدون حملات صدر!!

لا تنسى أيضاً تأثير الملابس الضيقة التى وإن سترت الجلد فإنها بتجسيدها لجميع معالم جسمك تجذب أنظار الزوج وترغبه فى إمعان النظر بك حتى يفترسك بعينيه..!!

اطلبى من زوجك بين الحين والآخر مساعدتك فى إغلاق فستان السهرة أو غيره من الخلف وتأكدى من أن يكون كل

ظهرك بادياً للعيان أن يساعدك كذلك فى إغلاق سحاب بنطلون الجنز الضيق الذى لم تستطيعى لضعفك (يا مسكينة) من إغلاقه بأصابعك النحيلة (طبعاً على مين سوف يفهم هذه الحركة بالتأكيد ولكن لا مانع من تجربتها مرة).

**السرحان عند النظر فى العينين**

لا تستهينى بهذه النظرات أبداً فهى تذيب الحجر الصوان.. فعندما تنظرين فى عينى زوجك غوصى فيهما كأنك تغوصين فى بحار ليس لها أعماق وابحثى عن حبه لك بين أعماق هاتين العينين وستجدين أنك مع الوقت ستسرحين بشكل طبيعى ودون تصنع كما أن هذه الحركة ستجعل زوجك ينظر فى عينيك كذلك ويغوص هو الآخر فيك بدون شك.

**الرقص..**

إذا كنت لا تعرفين الرقص، فتعلمى من ما تشاهدين فى الأعراس والحفلات ما يجذب قلب زوجك وعينيه لك ويغنيه عن المشاهدة، وتفننى، واستحدثى من الحركات ما تحسين أنه يميل قلب الرجل.

وليس بالضرورة أن تقلدى فقط، فأنت وشطارتك ولا تتوقفى عند أى حد فى سبيل إسعاد وجذب اهتمام هذا الذى جعله الله من بين كل الناس شريك حياتك وأحل لكما كل ما فيكما (ما عدا ما ثبت تحريمه) وحرم عليكما ما سوى ذلك.

كما يمكنك الرقص لزوجك بطريقة التعرى وذلك بأن تخلعى ثيابك قطعة قطعة وتلقينها على زوجك المسكين.

**حركات باستخدام النوم..**

قبل النوم وأثناء مشاهدتكما للتلفاز أسندى رأسك على كتف زوجك وبعـد فتـرة قليلة تظاهرى بالنوم وانظرى كـيف سيـحنو عليك وينظر لك وينسى كل ما كان يشاهده.

فليس أجـمل فى نظر الرجل إلى امـرأة نائمـة على صـدره (لكن لا تنامى بالفعل بل استيقظى بعد قليل وقولى له هل نمت فى حضنك يا حبيبى؟).

كذلك هناك حـركـة قـريبـة وهـى التظاهر بالنوم عند عـودة الزوج من عـمله وكشف (جزء من الساق ولكن لا تظهرى الكثيـر) أو الظهـر أو حتى إذا أردت أحد الثديين (بدون تصنع) لتظهـرى كأنك نائمة متكشفة.. مثيرة لأى زوج مهما كان متعباً.

**أيضاً حركة ثالثة..**

أحضـرى صـورة من صـور الزوج التى تحـبينها فعـلاً كصـور العرس أو غيرها..

واجلسى أمـام التلفـاز وأشـغليـه وانتظرى عـودة زوجك من عـمله، ثم عند دخـوله تظاهرى بالنوم وأنت ممسكة بالصـورة بيديك أو تحـتضنينها، وفور دخـوله انتبهى بشكل مفاجئ (وإذا أردت إثارة فضوله حاولى تخبئة الصورة خلف ظهرك) واتجهى نحـوه ليسـألك عن الصـورة وعندها دعيـه يراها وقولى له أنك تشتاقين له أثناء النهار وتحبين البقاء بقربه.

كذلك فى هذا السياق يمكننا إدراج حركة جميلة وهى تمثيل أنك تقرأين مجلة ما وأنت مستلقية على السرير أو الكنبة أو على الأرض على بطنك ورافعة رجليك إلى وسط ظهرك أو الاستلقاء على ظهرك وثنى ركبتيك بحيث يظهر ما خفى وكأنك لست منتبهة لهذا الأمر التغنج والدلال..

تغنجى فى مشيك وتقصعى وامشى مثل (مشية القطة) بحيث تضعين قدمك بشكل مستقيم أمام القدم الأخرى وعلى استقامتها تماماً وتدربى على هذه المشية قبل تنفيذها (لئلا تقعى لصعوبتها) كى تنفذيها بدون تكلف.

ولا تنسى أن الرسول ﷺ لعن المائلات المميلات لما يفعله فعلهن من استمالة القلوب وخطف الأنظار، وهذا ما تريدينه لزوجك.

وكذلك لا تنسى استعمال الخلخال والضرب بالرجل على الأرض لما له من وقع السحر على أذن الزوج وتذكرى أنه نهى عنه لما فيه من الفتنة، وأنت تريدين فتنة زوجك.

**اجتذاب أنف زوجك..**

لا تنسى فى وسط أعمالك اليومية من الطبخ والعمل المنزلى أنك قد تتعودين على رائحة الأكل ولن تحسى بها لكن زوجك سينتبه لها عند قدومه لذلك دعيه يشمك دائماً متعطرة نظيفة وركزى فى وضع العطر خلف الأذنين وعلى الرقبة وبين الثديين.

حيث يمكنك أحياناً وضع عطرك فقط فى هذه الأماكن لكى يتجه لها الزوج ويشمها مما سيدفعه لتقبيلها

**التفنن فى الجسم..**

اربطى على أعلى ساعدك قبل الكتف أو على أعلى الفخذ (أو على كليهما معاً بشكل مخالف أى الساعد الأيمن والفخذ الأيسر أو الع ربطة صغيرة من الشيفون واعقديها بشكل وردة (طبعاً هذه تكون بدون ملابس أو بملابس داخلية أثناء الخلوة مع زوجك). كذلك يمكنك وضع وردة حمراء كبيرة فى جانب شعرك.

■ ■ ■

# نصائح هامة لكسر الملل الزوجى

تعانى كثير من الأسر فى فترة من فتراتها مما يعرف باسم الملل الزوجى، إذ قد يحدث أن ينفر الزوج من زوجته ومنزله ويغيب ويبتعد لفترات طويلة، وذات الأمر قد يحدث مع المرأة، إذ قد تنفر من زوجها.

قد يكون الروتين بالإضافة لضغوط الحياة العصرية المتسارعة أسبابا فى هذا، لكن علينا أن لا نستسلم لهذه الحالة، وعلينا مقاومتها بشتى الطرق.

وفيما يلى مجموعة من النصائح والإرشادات للتخلص منه.

تبدأ هذه النصائح بمحاولة إشاعة جو المرح والمزاح فى أرجاء المنزل، والتخطيط للسفر فى رحلة قصيرة للاستجمام، مع محاولة المشاركة فى عمل اجتماعى أو نشاط ثقافى سويا لإنعاش الجو بعمل غير معتاد، ولابد أن تحاول المرأة تغيير أثاث المنزل أو نظامه أو أصناف الطعام التى تكررها.

ويجب على المرأة وعلى الرجل إدراك أهمية الهدايا والمفاجآت فى تغيير الملل وكسر حاجز الروتين، كما أن الإجازة الزوجية ضرورية للطرفين.

ومن ضمن الأفعال التى تساعد على كسر حالة الملل أيضا تبادل الزيارات الأسرية بين الأصدقاء، مع مراعاة التوازن فى كل شىء، فلا يفضل إقبال شديد ولا تمنع شديد، فالإفراط فى الأمرين يجلب الملل.

■ ■ ■

# كيف تشعلين
# نار الغرام مع زوجكِ؟

يتخلل الزواج الناجح، فترات من الروتين، فى غالب الحالات، بالرغم من كونه مبنيا على الحب والثقة المتبادلة.

إذا كنت متمسكة بالحبيب، وترغبين فى تأجيج نار الغرام التى خبت جذوتها اتبعى النصائح التالية:

مع الأيام يتحول الشغف إلى عادة أو واجب تفرضه الحياة المشتركة والحس بالمسؤولية، وفى موازة ذلك يشغل المرأة ولو ضمنيا هاجس خيانة زوجها لها فهى تخشى على حبيبها دوما من الوقوع فى التجربة، ولا سيما إذا كانت هى قد استعملت التكتيك نفسه للإيقاع بعازب شهير صار زوجا، فما العمل؟

■ اتصلى بوالدته هاتفيا، تبادلى معها أطراف الحديث وادعيها لقضاء الويك أند عندك، واطلبى منها أن تعلمك كيف تطهين أصناف الطعام المفضلة عنده.

■ اشترى مستلزمات طاولة العشاء التى ستعدينها لزوجك، ومن ضمنها شموع حمراء، ثم اقصدى المزين واعتمدى فى

أسلوب الماكياج وألوانه ما يناسب وجهك ويروق لزوجك.

■ أعدى مائدة العشاء، زينيها بالشموع واستعملى أطباقا فضية، ولتكن الإضاءة خافتة.

■ اختارى من ملابسك ثوبا يجعلك جذابة ويمكنك كذلك ارتداء قميص النوم الأبيض الذى ارتديته ليلة الزفاف وأتمى زينتك بالإكسسوار الخفيف.

■ لا تجادليه فى شؤون العمل عندما يحضر بل أصغى إلى مشاكله، وتبادلى معه أطراف الحديث إلى المائدة، وكأنما فى اللقاء الأول.

■ اطلبى منه أن يستريح إلى حين تفرغين من رفع المائدة تمايلى أمامه بجاذبية فى تنقلك وارمقيه بنظرات دافئة.

■ فى صباح اليوم التالى،ارتدى ثيابك أمام ناظريه، وبتمهل أنثوى ملفت تظاهرى بعدم الانتباه له وهو يراقبك، ولا تلبى دعوته للعودة إلى السرير، بل دعيه هو يأتى إليك.

■ إذا اتصل بك خلال النهار، عاودى الاتصال به، ولكن بعدما تنتهين أعمالك.

■ عندما يعبر لك عن حبه، بعد عودته إلى البيت، انظرى إلى السقف (وعدى إلى العشرة) قبل مبادلته الاعتراف ولا تدعى عواطفك تسيطر على انفعالاتك.

■ إذا جاملك قائلا كم أنت جميلة،انظرى إليه بعنج، وقولى

إنك تعرفين ذلك لكن تعبيره عنه يسعدك.

■ فى المسـاء احـفظى الطعـام الذى قمت بإعداده نهـارا فى الثلاجة لأنه سيدعوك حتما إلى العشاء خارجا.

■ ■ ■

# أسرار جاذبية المرأة وطرق اكتسابها

أسرار جاذبية المرأة، سر لباقتك،طرق تعلم الجاذبيه،مفاهيم هامه للنساء،هام لكل امرأه،اسرار جاذبيتك ايتها الفتاه،لكى تصبحى جذابه

عندما تسمعى عبارة «إمرأة جذابة» ماذا يتطرق إلى ذهنك؟.. جذابية الشكل؟ لا ولكن عن جاذبية الشخصية.. فهناك أساسيات لابد أن تتحلى بها المرأة ليطلق عليها هذه العبارة.. تعرفى على تلك الأسس..

**على طبيعتك**

حافظى على طبيعتك فى كل شىء طالما أنتِ راضية عنها فهى الأجمل والأفضل ولا تخدعى من أمامك لتكسبيه.. فلكل شخصية طبيعتها الخاصة وعلى من حولها أن يتقبلها كما هى.. أما إذا كنتِ غير راضية عن طبيعتك فحاولى تغيير نفسك أولا ولا تلجئى للتصنع

**واثقة من نفسك**

مهما كان لديك عيوب فى شخصيتك او مظهرك.. كونى

واثقة من نفسك دائما واقنعى نفسك بذلك وتغلبى على عدم ثقتك بنفسك وتغلبى على عيوبك التى تفقدك تلك الثقة فالثقة بالنفس تعنى الجاذبية المطلقة.

**أنثى**

إعطى لأنوثتك إهتماما كبيرا.. أنوثة الشخصية وانوثة الشكل والطابع.. كونى امرأة ناعمة ولا تحاكى الرجال او المرأة المسترجلة.. تعلمى كيف تتحدثى بهدوء وتتدللى ولكن ليس بدرجة مبالغ فيها حتى لا تتحول الى اصطناع.

**مرحة**

اعطى قدرا من وقتك للمرح بشكل يومى ولا تكونى جادة طوال الوقت.. فلكل وقت متطلباته فالمبالغة فى الجدية تجعلك انسانة مملة، كونى مرحة لتصبحى شخصية محبوبة وخفيفة الظل.

**مبتسمة**

مهما كانت متاعبك فالابتسامة تجعلك جميلة وجذابة.. فهى لا تؤثر على من امامك فحسب ولكن حسب الدراسات فإن إبتسامتك تؤثر على نفسيتك انتِ ايضا.

**واضحة**

الشخصية غير الصريحة او غير الواضحة لا تتمتع بجاذبية.. قليل من الغموض مطلوب ولكن هذا لا يعنى ان تتحلوى لخبيثة وتبلورين حديثك فهذا يبنى كثير من الحواجز

بينك وبين من حولك

**رومانسية**

اعطى قلبك قدرا من يومك.. الرومانسية امر هام حتى من دون وجود شريك فى حياتك.. تعـودى على الرومانسـيـة والحب فهى عنصر اساسى لجاذبية المرأة.

■ ■ ■

# إتـيكيت الزوجة الذكيـة

تتميز الحياة الزوجية بحساسيتها، ورقة علاقتها، ولهذا فهى تحتاج لسلوكيات عالية الذوق، تزيد من أواصر المحبة، بين الزوجين.

وتولد الإعجاب المتبادل، وترفع من شأن العلاقة، وتختمها برباط راقى وعالى المستوى.

ولتحقيق هذه الاحلام التى تطمح لها كل امرأة ندعوك أختى الكريمة منتسبة دورة الجاذبية والجمال لقسم إتيكت الازواج:

١- تعتقد المرأة أنه بمجرد الزواج اصبح بإمكانها أن تكشف عن كل عيوبها أمام زوجها.

وتعتز بعض النساء بمقولة إننا لا نخفى أمرا على بعضنا كزوجين، والصحيح هو ان يتمتع كل طرف من أطراف العلاقة الزوجية بشخصيته.

وبعض اسراره، وأن يبقى بعض الحدود الرفيعة بينه وبين شريكه، لينعم بحياة راقية، وعلاقة صادقة ناجحة.

٢- فلا يجوز للمرأة ان تطلع زوجها على كل اسرارها حول ماضيها او حياتها السابقة، وليس هذا من إتيكيت الحياة

الزوجية، نظراً لما يسببه من شكوك وخيالات، ومشاعر تحط من قدرها وتسيء إلى مكانتها. ومن ضمن الأسرار التي يجب على المرأة اخفاؤها عن الزوج،هى علاقاتها السابقة، فى حالة توبتها.

لعب عروس وعريس عند الطفولة، او تحرشات وغيرها، أما ما يسميه الأزواج بمسألة الصراحة فهو لا يخص ما ذكرنا، ولا تعنى الصراحة ان تطلعى الزوج على امور انتهت، ولم تعد تعنيه.

٣- بعد الزواج، وعندما تشعر المرأة بذلك الحب الكبير من زوجها، والإحتواء الدافىء، ترغب فى ان تشكو وتفضفض، لتشعر منه بالتعويض والطبطبة، والتأييد.

وغالبا ما تشكو من اهلها، وأقاربها، معتقدة أن هذا سيقربه منها، والصحيح ان تتجنب المرأة أى حديث سيء عن أهلها مهما بلغت مشاكلها معهم، وان تمتدحهم وتمتدح علاقتها بهم، ليبقى ينظر لها باحترام وتقدير.

٤- تجنبى الحديث مع اهلك حول امور تخصهم امام زوجك، وابقى ما يتعلق بهم سرا يخصهم، ولا تتحدثى مطولا هاتفيا معهم امامه، وعلميه كيف يحترمهم، ويقدرهم، ويهتم بمناسباتهم ا لسعيدة.

وانقلى له سلامهم وحبهم واحترامهم.

٥- لا تتحدثى عن زوجك امام اهلك بسوء، إلا إن كنت عازمة على حل مشكلة حقيقية كبيرة، فيما عدا ذلك احتفظى

بالأسـرار الزوجـيـة، وتحـدثـى عنه بـصـورة جـيـدة، وامتـدحـيـه، لأن أهلك غدا سيكونون هم مجتمعك.

ومن أبنـائهم قـد يتـزوج ابنـائك. ولهـذا اثر كـبيـر على تكوين العلاقات المستقبلية.

٦- إن كنت تسـاعـدين اهلك من مصـروفك الخـاص، والذى تأخـذينه من زوجك، فـلا تخـبـريه بهـذه المسـاعـدة لكى لا يستنقصهم، او يتعالى عليهم، حتى وان كان طيبا متعاونا، يبقى الأمر قيد الظروف.

٧- كذلك لا تحدثـى زوجك أمام اهلك فى أمور خاصـة، فقد يحرجه ذلك، ولا تذكرى مواقف تحرجه، ولو على سـبيل المزاح، ولا تنتقصى قدره، وشجعيه، وتحدثى عنه بما يجعله يفخر بنفسه أمامهم.

**أنت وأهل زوجك:**

١- على الرغم من كل الكلام المخيف الذى يـدور حـول أهل الزوج، وسـوء مـعـاملتـهم لزوجـة الأبـن، ظهـرت فى الأونة الأخـيـرة نماذج نسائية ناجحة فى هذه العلاقة.

إذن فهناك أمل كبير بأن تحقـقـى النجاح أنت ايضا، وتنعمى بعلاقة طيبة مع أهل زوجك، فتخلصى من الأفكار السلبية التى تدور حول رغبتهم فى التخلص منك، أو إيذائك، وأفتحى صفحة جديدة معهم.

٢- من الطبيعى أن تشعر أم الزوج بالغيرة من زوجة ابنها

التى أخذته منها، لكن من غير الطبيعى أن تشعر الزوجة بالغيرة من أمه، فغيابه عند أمه افضل بكثير من غيابه مع زوجة أخرى أو عشيقة.

اتركيه لها ما دمت مشغولة أو متشاغلة عنه، ولا تعاركيها عليه.

وتأكدى أنك كلما تعلقت به وحرصت على منعه عنها كلما تشبثت هى أيضا به، اتركيه لها لبعض الوقت، وستتركه لك عندما تشعر بأنك لا تشكلين خطرا عليها.

٣- أشعرى أخواته أنك واحدة منهن، ولاتتكبرى أو تتعالى عليهن، وكلى من مائدتهن، واجلسى معهن، وتسوقى بصحبتهم، ليرتاحوا لك، ويندمجوا معك، وإن كن لا يفضلن تواجدك، فلا تفرضى نفسك عليهن، ولا تتحاملى على قرارهن، بل تعاملى مع الأمر بكل بساطة، فكل انسان من حقه أن يقرر اسلوب حياته.

٤- لا تتحدثى بالسوء عن زوجك أمام أهله، حتى لو تحدثوا عنه بالسوء، لا تشاركيهم الحديث، واكتفى بالإستماع، كما لا تعلقى على الأمر ولا تنتقديهم.

٥- تزينى دائما أمامهم، لكن لا تبالغى، واهتمى بنظافتك، وحسن طلتك، وبابتسامة مشرقة، ولا تكونى نكدية أوعصبية، ولا تصرخى على أولادك أمامهم، واهتمى بنظافة أولادك وترتيب مظهرهم.

■ ■ ■

# إيتكيت الحياة العاطفية بين الزوجين

١- الزوجة الجميلة والذكية، لا تطالب الزوج بالتعبير عن مشاعره نحوها، ولا تلح على الأجواء العاطفية، وانما تترك الأمر للفرص الطبيعية، وتقتنص الظروف الطيبة، وتفهم من الأعمال والأفعال والسلوكيات الخاصة لزوجها مدى حبه وتقديره لها، فلا ترهقه بالمطالبة المستمرة للتفاعلات العاطفية المفتعلة.

٢- الزوجة الواثقة من نفسها لا تسأل زوجها باستمرار إن كان يحبها أم لا، بل تتصرف وكأنها امرأة يصعب أن لا يحبها رجل، وأنها مثيرة وذكية، وحبوبة، وتثق فى أنها تثير الحب، وأن زوجها معجبا بها حتى وإن كانت متأكدة من أنه لا يحبها.

٣- تحرص المرأة الذكية صاحبة الذوق الراقى على تتبع الأساسيات الرئيسية فى تنسيق محيطها، من اسلوب ترتيب لمنزلها، او وضع للمكياج، او تنسيق للملابس، او تزيين للأطباق، لأن كل ما تفعلينه اخيتى الكريمة يعبر عنك وعن ذوقك الراقى فى العطاء ويميزك عن سواك.

٤- من مقومات العلاقة العاطفية الإهتمام بالنظافة والمظهر

الجميل الدائم، فاهتمى بمظهرك ولا تهملى نفسك، فأنت رأس مالها الوحيد، وهى رأس مالك الوحيد.

٥- أهتمى بفترات معينة من عمر اليوم، وهى تلك الفترات التى يتواجد فيها زوجك فى البيت، مثل فترة بعد الظهر، او المساء، بحيث تكون من الأوقات التى تضيئين فيها الشموع، او تشعلين أضواء خافتة، وتعطرين الأجواء، وترتبين مائدة او تسالى غذائية، لتستمتعى معه بوقت جميل.

٦- المرأة الراقية لا ترفع صوتها ولا تجاهر بالعصبية والصراخ، وتحتفظ بهدوئها حتى فى أصعب الأوقات، وتبدوا لطيفة وهادئة ومتماسكة، وتعالج امورها الزوجية بحكمة وثبات، وتخفى مشاعرها عندما تحتاج لذلك.

٧- لا تتحدثى معه بسرعة تحدثى بهدوء، وروية، وركزى فى كلامك، وتواصلى مع عينيه بعينيك، فهذا من دواعى التهييج العاطفى والتواصل الرومانسى، الفكرى بين الزوجين، اهتمى بنظرات معبرة، وابتعدى عن النظرات الفارغة التى لا تعبر عن شى، ولا تقلدى اللامباليات.

٨- عندما تعاتبينه لا تجرحيه ولا تحرجيه، ولا تحقريه، عاتبى بحب ومنطق، وحيادية، واجعلى دائما نبرتك هادئة وعاقلة، بعيدة عن التشنج والغضب،فالمرأة الغاضبة تفتقد جزء كبيرا من انوثتها فى عينى زوجها.

٩- عندما يتحدث لك اهتمى بحديثه، واستمعى بإنصات،

وتفهمى مغازى كلامه، فالمرأة الذكية ذات الذوق الراقى تهتم بكلام محدثها مهما كانت درجة انشغالها، ومهما كان الحديث عاديا، إنها تعرف كيف تجعل الآخرين يتحدثون إليها بحب واهتمام.

١٠- لا تتحدثى أمامه عن الصفات الجميلة لأمرأة اخرى، فالمرأة الراقية لا تمتدح الاخريات امام زوجها، كما لا تذمهن، ولا تتحدث عن نساء اخريات لثقتها المطلقة فى نفسها، ورضاها عن ذاتها.

١١- إذا كنت تعملين وتتقاضين أجرا اعلى من أجره لا مانع من مساعدته فى اعباء المنزل لكن بالقليل واطلبى دائما مساندته، واشعريه بأنك بحاجة لمن يشرح لك بعض قضايا عملك، فأسأليه وأستفيدى منه.

١٢- تجنبى تحمل مسؤولياته، او إبداء قدرتك على تدبر كل امور حياتك وحدك، اشعريه حاجتك إليه، وأن هناك امورا لا تتم بدونه، وأنك ضعيفة او غير قادرة على القيام ببعض الأمور بمفردك.

١٣- تقبلى شخصيته كما هى، ولا تعملى على تغييره بشكل واضح، لأن الرجل الذى أرتبط بامرأة ليبهرها، لا يتحمل انتقاداتها له. او رغبتها فى تغييره، فتجنبى فعلا اشعاره بأنك غير مقتنعة به.

١٤- ابتعدى عن استخدام الكلمات الشعبية النابية، قليلة

التهذيب، وغير اللائقة بانثى راقية، ولا تفقدى اعصابك امامه مهما حدث، فالرجل مهما كان سوقيا لا يتقبل امرأة سوقية قليلة الذوق، يبقى الرجل مختلفا كل الإختلاف.

١٥- لا تسخرى من رغبته الجنسية واسلوبه الغزلى او العاطفى، تقبليه مؤقتا، وإن كنت لا تحبينه حاولى تغييره بأسلوب سلس بعيدا عن التجريح والتعقيد.

■ ■ ■

# إيتيكيت التعاملات المالية الزوجية

١- المرأة الذكـيـة تمنح زوجـهـا شـعـورا بالفـخـر لأنه المعـيل والممـول للأسـرة، وتجعله سـعيدا وفرحـا بهذا الدور، فتكافئه على عـمله طوال الوقت خـارج المنزل بوجـه بشـوش حـينمـا يعـود، بيت، نظيف مرتب، وأجواء هادئة ومريحة.

٢- تعتمد المرأة الحكيمة فى مصروفها على زوجها، وتعرف كيف تجعله يكرمهـا ويسخى الصرف عليها، ولا ترمى بمالها فى وجـه زوجـهـا بل تقـدم له الفـرصـة ليـثـبت وجـوده وقـدرتـه على إعالتها.

٣- الإيتكيت الزوجى يمنع النقاشات المالية الحادة، ولا يجدر بالمرأة ان تلوح بمالهـا فى وجـه زوجـهـا ثم تطلب منه عـدم استغلالها،بل عليها ان تخفى امر مالها، وكأنه غير موجود، ولا ترهق مـيـزانيـة زوجهـا ايضـا، بل تتـصـرف بمـا يرضـى الله، ومـا يتناسب مع ميزانيته وحدود امكانياته.

٤- من غـيـر اللائق ان تصـرفى ببـذخ من مـال الزوج، بينمـا تدخـرين مـالك، لكن يمكنك ان تـأخـذى من مـاله بالمعـروف، وبما

يسد حاجتك.

٥- المراة المنصفة الذكية لا تسعى إلى تفريغ محفظة زوجها، بلا تخطيط، أي ادخرى أنت إن أمكن لكن لا ترهقى ميزانيتكما خوفا من ان يدفعه ماله إلى خيانتك.

٦- جدى لك وله. مشروعا مشتركا، واكتتبا عقدا يحفظ حق كلا منكما، فهذه الوسيلة تساعد على تعميق اواصر العلاقة الزوجية وترقى بأهدافكما المالية.

■ ■ ■

# اتيكيت الغضب بين الزوجين

عندما يغضب الانسان بشكل عام فإنه ينفجر خارج اطار الذوق العام، ويجد نفسه مندفعا إلى جرح شريك الحياة، واحراجه بكلمات شديدة الفتك احيانا، ينفجر بها احد الزوجين بلا سيطرة على اعصابه، لكنه سرعان ما يندم عليها وسرعان ما يشعر بالألم لتلك الكلمات التى فلتت بلا وعى.

ولهذا انصحك غاليتى المتدربة بالتالى:

١- عندما يشتد أى نقاش بينك وبين زوجك، حاولى التركيز على هدفك لا مشاعرك، فإن شعرت بالغضب تذكرى بأن الغضب لن يحل مشكلتك، بل التركيز على الهدف يحتاج إلى الهدوء، وهكذا ستجدين كيف أن التركيز على الهدف يزيح عن اعصابك الضغط، ويكسبك قوة لتحمل الضيق، وكذلك تجدين انك لست غاضبة بل متحمسة للعمل على نيل هدفك.

٢- إذا لا حظت ان الزوج يحاول تصعيد المشكلة وأنه لا يلتزم بالسلوك الجيد اثناء النقاش، حاولى تهدئته، بنظرة أو تربيت، ويمكنك ارجاء الحديث إلى وقت أخر.

٣- عندما تصبحين غاضبة بشدة، اصمتى صمتا تاما، وعبرى عن غضبك بعينين عاتبتين، ثم ارحلى من المكان، اى اخرجى إلى غرفة أخرى لكن أبدا لا تتفوهى بكلمات تسىء إلى علاقتكما أو تفسد طبيعتك كأنثى.

٤- عندما يحاول الزوج الاعتذار بأية طريقة يعرفها، ارضى فورا ولا تبالغى فى الزعل، فالزوجة الجميلة هى ذات القلب الرقيق العطوف الذى لا يحتمل الخصام، ولا تنسى أن ذلك من كمال خلق المراة المسلمة.

٥ - إن كنت انت السبب فى الزعل، اى انك المخطئة، سارعى للاعتذار، لكن بنفس الاسلوب الذى يعتذر هو به، قلديه فى اعتذاره لأن هذا يجعلك يتفهمك اكثر، لكن بالطبع ليس بالمباشرة الجنسية كما يفعل الرجال، انما بالاهتمام بنفسك، والتزين، كأنها دعوة للصلح.

■ ■ ■

# لغة الجسد

تقول باحثة العلاقات الإنسانية، شيماء فؤاد، حين يتحدث الزوجان لا بد أن يكون لوضعية الجسد والجلوس طريقة محددة، حتى ترسل إشارات لمن أمامك لتخبره عن درجة اهتمامك وشعورك تجاهه، وهذا يجعل من معك يحب حسن رفقتك.

وتشير شيماء إلى أن المسافة التى تفصل بينك وبين المتحدث لابد أن تكون قريبة جدا فى حالة الشريكين، حيث إن القرب يولد الدفء والمشاعر والبعد يقضى على الألفة والود.

ومن المهم أيضا ذكر أنه ينبغى لمنطقة الراحة أن تكون أوسع بحوالى خطوتين لستة خطوات عندما تتحدث مع الأقارب والأصدقاء فإذا ضاقت دائرة الراحة هذه تجعل الشخص الذى تخاطبه يضطرب غريزيا ويشعر أنه غير مرتاح، وكذلك إذا بعدت المسافة واتسعت دائرة الراحة يشعر من تحدثه أنك ترفضه.

وتنصح شيماء أحد الطرفين أيضا بتجنب عقد الذراعين، لأن بهذه الطريقة ستبعث رسالة للطرف الآخر أنك تنتظر اللحظة الذى تغرب فيها عن وجهه أو أنك تود أن تمنع نفسك

عن الكلام.

على أن يكون الجلوس بظهر مستقيم ولا تلصق فى ظهر المقعد وكأنك تضيع الوقت فى سماعه بل تظهر أنك مهتما لحديثه..

■ ■ ■

# المفتاح السحرى للسعادة الزوجية

قد تحلم الكثير من الفتيات بصفات كثيرة لفارس الأحلام، من حيث الوسامة والشاعرية، لضمان حياة سعيدة، إلا أن أحدث الدراسات تشير إلى أن كرم الزوج يعد من أهم الصفات التى تلعب دورا مهماً فى ضمان حياة سعيدة هادئة بين الزوجين.

وأوضحت الدراسة أن الزوجين اللذين يتمتعان بمعدلات مرتفعة من الكرم المتبادل، سواء المعنوى أو المادى فى علاقتهما، هم أكثر عرضة بمعدل خمسة أضعاف للتمتع بسعادة غامرة فى علاقتهم.

وكانت الأبحاث الطبية السابقة قد أشارت إلى أن التناغم فى العلاقة الحميمية بين الزوجين تعد المؤشر الوحيد والأهم فى مدى تمتع الزوجين بتوافق وسعادة لتحتل المرتبة الأولى، إلا أن الأبحاث الطبية الحديثة أشارت إلى أن هذا العامل يأتى فى المرتبة الثانية، بعد تدفق المشاعر والكرم المتبادل بين الزوجين.

كما شدد الباحثون على أن قيام الزوجين بعدد من المهام المشتركة أو الأعباء المنزلية معاً، مثل إعداد قدح من القهوة أو إعادة ديكورات المنزل معاً، تعد من الأنشطة التى تعمل على تعزيز الروابط العاطفية والشاعرية بينهما.

■ ■ ■

# الحب بين الازواج

**ملاحظة:** إن هذه الوسائل ليست ترفاً ذهنياً يقرأ وإنما تؤجر عليه المرأة إذا نوتها لله تعالى.. فانظرى ما يناسبكِ وحاولى القيام به.

**استقبال الزوج حال دخوله المنزل:**

١- ألبس له أجمل الثياب.

٢- أعلّم الأطفال كيفية استقبال الوالد (قبلة، نشيد..)

٣- أستقبله بالتهليل والترحيب وبث الأشواق.

٤- أقبّله عند دخول المنزل.

٥- أصحبه إلى أن يجلس أو يغير ملابسه.

٦- أسأل عن حاله وظروفه اليومية.

٧- أحضر له كأساً من الماء أو العصير إن كان عطشاناً.

٨- أحرص على ألا يشتم منى إلا رائحة طيبة.

**استقبال ضيوف الزوج:**

٩- أستقبل خبر حضورهم بالبشرى وعدم التأفف من كثرة حضورهم أو عددهم.

١٠- أطيب مكان جلوسهم.

١١- أعدّ لهم الطعام والشراب وما يناسبهم.

١٢- أتعرف على زوجات أصحابه وأتودد إليهن.

**غضب الزوج:**

١٣- أحاول تهدئته وأضبط انفعالاتى وإن كان الحق معى.

١٤- أحاول فتح الموضوع من جديد بعد نسيانه بأسلوب شيق ولطيف.

١٥- لا أكون نداً له فأردده وأستفزه.

١٦- أحرص على ألا أنام ليلتها إلا برضاه.

١٧- أتذكر الحديث الشريف ((زوجك جنتك أو نارك)).

**مرض الزوج:**

١٨- أخفف بعض آلامه بروايات مسلية.

١٩- أجلس عنده لمساعدته.

٢٠- أقبل رأسه بين فترة وأخرى.

٢١- أردد عليه ((إن المنزل من غيرك لا يساوى شيئاً)) وبعض الكلمات الجميلة.

٢٢- أخفف من حركة الأطفال حتى لا تزعجه.

**نوم الزوج:**

٢٣- أبتسم له دائماً.

٢٤- أدعوا له بالشفاء.

٢٥- أذكر له بعض أعماله الحسنة ومآثره الحميدة.

٢٦- أهيئ له الفراش وأقوم بتطييبه.

٢٧- أحرص على نوم الأطفال مبكراً.

٢٨- أذكّره قبل النوم بقراءة آية الكرسى.

٢٩- أذكره بتطبيق السنة وهى قراءة المعوذات والنفث باليد ثلاثاً قبل النوم.

٣٠- ألبس له أجمل الثياب.

٣١- أمازح زوجى وأضحك معه.

٣٢- أذكر له بعض الحكايات المفيدة.

**سفر الزوج:**

٣٣- أحضّر ملابسه وأرتبها فى الحقيبة.

٣٤- أطيب حاجاته بالبخور والعطور.

٣٥- أضع له بعض الرسائل الغرامية فى حقيبته دون علمه، وأضع ما يحتاجه من (إبرة، خيط..).

٣٦- لا أثقّل عليه بالطلبات.

٣٧- أودعه وأعبّر له عن مقدار الفراغ الذى سيتركه حال سفره.

٣٨- أضع مصحفاً صغيراً فى جيبه.

٣٩- أحفظه أثناء سفره فى ماله وعياله وبيته.

٤٠- أحضّر له بعض الأطعمة إن كان سفره بالسيارة.

**كسب قلب والديه وبالأخص والدته:**

٤١- أساعدها فى أعمال المنزل وبالأخص إن كان عندها وليمة.

٤٢- أختار مناسبات لإهدائها.

٤٣- أحضر لها أطباقاً شهية بين فترة وأخرى.

٤٤- لا أتحدث بالشىء الذى تكرهه.

٤٥- أذكر مزايا ابنها أمامها ولا أذكر عيوبه.

٤٦- أحث زوجى على كثرة زيارة والدته وبرها.

٤٧- أحرص عند زيارتها على حفظ أولادى بقربى حتى لا أزعجها.

٤٨- أطلب من زوجى أحياناً شراء العشاء وتناوله فى منزل والدته.

٤٩- أكرم صديقاتها.

**متفرقات:**

٥٠- أتصل به عند تأخره فى العمل وأسأل عنه.

٥١- أمدح الأشياء التى اشتراها.

٥٢- أعمل الوجبة (الطبخة) التى يحبها.

٥٣- أغير مكان الأثاث بالمنزل بين فترة وأخرى.

٥٤- أردد عليه ((يا حبيبى.. يا عينى..)).

٥٥- أعمل مسابقة بيننا للجلوس لصلاة الفجر.

٥٦- أشركه فى همومى وآخذ برأيه.

٥٧- أطيّبه وأبخّره بين حين وآخر وخاصة يوم الجمعة.

٥٨- أكون منطقية فى طلباتى وأتذكر دائماً المثل ((إن المرأة لا تريد إلا الزوج، فإذا حصلت عليه أرادت كل شىء)).

٥٩- أحـرص على أن أتعلم كل جـديد من طبخ وهواية وفن حتى يرى منى كل يوم جديدا.

٦٠- أذكّره بأعماله فى الصباح.

٦١- إحياء مفهوم (نحن لا نختلف على الدنيا) فلا نختلف على تسمية مولود أو قطعة أثاث أو على نوع الطعام.

٦٢- التغيير الشكلى أمامه بين حين وآخر كقص الشعر ووضع المكياج، ((وغيرها إن كان هو يحب ذلك)).

**الملاطفة والمعاشرة:**

٦٣- أشرب من المكان الذى شرب منه فى الكأس.

٦٤- أهيئ له الجو وأظهر له أنى مشتاقة إليه وأقبّله.

٦٥- أتفنن فى الحوار معه فمثلاً أحدثه ببعض الأحاديث المهيجة له وببعض الكلمات الغزلية مع اللمسات الخفيفة والمنوعة.

٦٦- أغير الأوضاع والأشكال بين حين وآخر فى لقائى مع زوجى.

٦٧- أستخدم أنوثتى فى إغرائه بشتى الوسائل.

٦٨- لا أكون شريكة سلبية معه بل أتحبب إليه وأتقرب منه وأبادله الشعور العاطفى والجسدى.

٦٩- أضع الروائح الطيبة فى جميع الجسد.

٧٠- أستخدم الابتسامة والضحكة قبل المعاشرة.

■ ■ ■

# الرجل مخلوق بصرى
# والمرأة مخلوق سمعى

**دراسة أجرتها الدكتورة فوزية الدريع**

مسألة علمية مؤكدة أن الرجل مخلوق بصرى والمرأة مخلوق سمعى،هذا لا يعنى أن عيون المرأة ثانوية التأثير عليها، أو أن الرجل لا يتأثر من أذنه..

بل على العكس كم من الرجال وقعوا فى شباك كلام معسول وكم من امرأة فقدت عقلها من عيونها..

ولكن مسألة الغلبة مسألة نسبية.. وبالذات من ناحية التأثير العاطفى والغريزى..

علميا وكمتخصصة فى علم الثقافة الجنسية هناك توكيد أن الرجل بصرى وهذه حقيقة ذكرها الدين..

لذا كان أمر غض البصر للرجال أكثر من النساء..

علميا فإن العين هى بوابة المخ، ولذا فإن العين أسرع حاسة من الحواس الخمس تنقل التأثير، ويتم التجاوب معه بسرعة جسديا.. وعلميا أيضا وجد أن هرمون التستسترون يتجاوب مع البصر كأسرع هرمون يتجاوب مع الحواس وأن سرعة تجاوبه

ينقلها إلى جسد الرجل فيتم التفاعل بسرعة مع ذلك، ولعل النظرة الأولى ممكن إطفائها وإطفاء تأثيرها، ولكن النظرة الثانية واستمرار النظر هو الذى يخلق التجاوب السريع (سبحان الله) لذلك فى الدين الإسلامى ومن دعوة غض البصر هناك وقف لهذا التفاعل، وعبارة (النظرة الأولى لك والثانية عليك) كبند فى الإسلام قائم على علمية هذا الأمر.. العلاقة بين العين وهرمون التستسترون الذى تنتجه الأعضاء التناسلية عند الرجل - علاقة تجاوب سريعة مدتها لا تتجاوز ثلاث ثوانى فقط.. (فما أعظم الإسلام فى علميته).

بالطبع كلما كان الرجل واعيا ومؤمنا كانت لديه سيطرة على نظراته أكثر وأجاد فن (غض البصر)..

لكن الرجل فى بداية مراهقته مع نضج الغدد الجنسية وفى ريعان شبابه.. وفى مرحلة متأخرة فى حياته يصاب (بداء البحلقة)..

الغريب أن بعض الرجال يعتقد أنه لو بحلق فى المرأة سوف تنتبه لإعجابه فيها.. والواقع أن المرأة التى يبحلق فيها الرجل تصاب بالتوتر.. فى حين أن المرأة التى ينظر لها الرجل ثم يبعد عنها عينيه تصاب بالانجذاب والراحة أكثر..

إن البحلقة التى تحدث هذا الانتعاش البدنى تخلق حالة اتساع فى بؤبؤ العين..

إن بؤبؤ العين يضيق ويتسع مع انفعالات الإنسان: مع الشهوة

والسعادة والاشمئزاز وغيرها..

وهذا أمر يحدث عند المرأة والرجل على حد سواء..

من الدراسـات الأخيـرة الطريفـة.. التى تتحـدث عن اتسـاع بؤبؤ العين على الأجساد، دراسة وجدت أنه لو مرت امرأة رشيقة فـإن بؤبؤ عـين المرأة يتسع أكـثـر مـن بؤبؤ عـين الرجل، إعـجـابا برشاقتها وبؤبؤ عين الرجل يتسع أكثر عند رؤية المرأة الممتلئة.

مع أن كثيرون لا يفكروا فى مسألة قراءة العين وبؤبؤها.. إلا أن الرجل والمـرأة معـا بينهـما تفـاهـم لا شعـورى، فـمـثـلا الرجل يستطيع قراءة عيون المرأة وفهم حجم اتساع بؤبؤها ما إذا كانت نظرتها له أخوية أم غريزية..

والمرأة تـمنع الرؤية وتسـتـمـر واضـعـة الرجل أسـيـر ثرثرتها حـتى لا يراها بسـرعـة.. هى مـدركـة أنه مـخلوق بصـرى وأنه إن أشبع عينه ملها، لذلك تفضل أن تثرثر أطول فترة ممكنة معه حتى يبقى.. والرجل يدرك بأن المرأة مخلوق سمعى لذا يعطيها ثرثرة لفترة حتى يكسب مكاسب بصرية لاحقا..

فى النهـاية العـين هى بوابة المخ.. لكن العـقل هـو الحـالك الذى يجب أن يلعب دور التـحـجـيم.. فـالمسـألة ليست بـوابة بلا حكم أو حـارس.. وجعل البـؤبؤ يتسع لا راحته بدون سـيطرة هو ضرب من الضعف.

■ ■ ■

# أنعشى حياتك الزوجية

هناك سبعة أسباب جوهرية استقر عليها المختصون فى القضايا الزوجية تساعد على بقاء الحب بين الطرفين أو بمعنى أدق من الممكن أن تطيل من سنوات انتعاشه وتجدده، واكتمال العناصر السبعة يعتبر شيئاً مثالياً.

قد يكون بعيد المنال وإن لم يكن محالاً تحقيقه، ولكن كلما زاد وتوفر عدد من هذه العناصر المجتمعة كان ذلك أدعى للنجاح وأقرب إلى الكمال، الذى يمكن أن يؤدى إلى حياة زوجية ناجحة ومتكاملة، نحددها فى العناصر التالية:

**احترام الإنسان وحبه لذاته:**

هذا العنصر قد يبدو غريباً، رغم أن معناه إيثار النفس وترك الأنانية، ومن المعروف أن فاقد الشىء لا يعطيه، فإذا أدركنا هذا الشىء أدركنا أهمية حب الإنسان لذاته، فكثير من العلاقات الزوجية تصاب بالفشل، لأن طرفاً من أطرافها لا يكن لنفسه الحب الذى يستحق أو يرضى عنه.

**ضرورة وجود قناة جيدة للتفاهم، والاتصال:**

لأن العـلاقـة الزوجيـة تقـوم على طـرفين لكل منهـمـا تـكوين النفس الخــاص به، ويظهــر هـذا التكوين أشــد مــا يظهــر عند الخــلافــات الزوجـيــة، أو فـى المواقف الصـعـبــة التى يمــر بهـا الطرفـان، فـالتفـاهم الجـيد والقـدرة على تبـادل الرأى والمشـورة والمصارحة الواعية الفاهمة، وتفهم كل منهما لنفسية الآخر.

**القدرة على مواجهة الخلافات بشكل فعال وحاسم:**

فكثيـر من الأزواج وخـاصـة بعد مـرور وقت كـاف على الزواج يبـدؤون فى التهرب من مـواجهـة الأزمـات أوالمشكلات، ويقـوم كل طرف بإلقاء حـمل المسئوليـة كاملاً على الطرف الآخـر، وقد يكون الزوج الذى يهرب بنفسه بعيداً عن مشكلات البيت.

وتزاحم حجـم المسئولية فيـه ويجد فى أصدقـائه أو ناديه، أو حتى عـمله مـلاذاً للظفـر براحـة أعـصابه، ملقـياً بكل مسـئـوليـة البـيت ومـشكلاته على كـتـفى زوجتـه دونما مـشــاركـة بالرأى أو المشورة.

**تجديد الأمل فى الحب والبعد عن الإغراق فى الخيال:**

حيث يلعب الإعـلام دوراً مهمـاً، ومؤثراً فى عـمليـة الحب بين الزوجين، أوعلى أقل تقـدير مـا يصيب الحياة الزوجيـة من برودة مميتـة، فكل قـصص الحب التى تزخـر بهـا المجـلات والصـحـف والكتب وما يقدم عبر الفضائيات والإذاعات.

تتــحـدث عن نوع غـريب من الحـــب لا يوجـد فى الحــيـاة

الزوجية الواقعية، وهو حب ملتهب لا يتوقف أمام ظروف الحيـاة، ونتيجة لهذا الضغط الإعلامى تغرق الزوجة نفسها فى الحسرة، ويغلق الزوج علىّ.

حيث يلعب الإعـلام دوراً مهمـاً، ومؤثراً فى عملية الحب بين الزوجـين، أوعلى أقل تقـدير مـا يصيـب الحـياة الزوجـية من برودة مميتة..

فكل قصص الحب التى تزخر بها المجلات والصحف والكتب وما يقدم عبر الفضائيات والإذاعات، تتحدث عن نوع غريب من الحب لا يوجد فى الحياة الزوجية الواقعية، وهو حب ملتهب لا يتوقف أمام ظروف الحياة.

ونتيجـة لهذا الضغط الإعـلامى تغرق الزوجة نفسهـا فى الحسـرة، ويغلق الزوج على نفسـه عـالم الأوهام والأحـلام إن لم يسـع للحصول على ذلك الحـب المستحيل خارج بيته.

**تنمية الأمانى، والاهتمامات المشتركة:**

ولكى يعيش الحب والعاطفة عمراً أطول مما هو مفترض له، فـإنه من المهم أن تكون هنـاك أحـلام وآمـال لهـذا الحب، وعلى الطرفين أن يعملا على بلوغها وتحقيقها.

فالزوجان عندما يحددان أهدافاً، أو آمـالاً لحياتهما ويعملان على تحقيقها، ويذكيان جذوة الحب بينهما، فالحب بلا أمل أو هدف لا يلبث أن يتلاشى ويموت.

**أن يستطيع كل طرف تقدير الطرف الآخر واحترامه:**

وهذا العنصـــر من أهـم العنـاصـــر لوجــود زواج نـاجح، لأننا كبشر نفقد الاهتمام بما نملك، ولا ندرك قيمته إلا بعد أن نفقده أو يسلبه منا آخرون، لذا يجب أن يتوفر الاحترام بين الطرفين قدر الإمكان.

**الأمل والأمان:**

إذا لم يتواجدا فى الحياة الزوجية بشكل دقيق متوازن قد يكون ضررهما أكثر من نفعهما ذلك أن المرأة بطبعها وتكوينها تبحث عن الشعور بالأمان، وتريد أن تحتمى برجل ولكن عندما تستقر فى بيت الزوجية وتحصل على الأمان، فإنها لا تلبث أن تفتقد عنصر التجديد

■ ■ ■

# كيف تجعلين الزوج سعيد ومبتسم

التواصل مفتاح السعادة والتناغم فى حياة الزوجين، لكنه أمر يصعب تحقيقه. بين التفسيرات الخاطئة والامتناع عن التعبير بحرية، تصبح الحياة تعيسة إلى حدّ وقوع الانفصال فى بعض الحالات. يمكن ترميم هذه الصلة بين الزوجين عبر اكتشاف السبب الذى يجعل من التواصل أمراً صعباً إلى هذا الحدّ.

غالباً ما نسمع أن التواصل هو القاعدة التى ترتكز عليها كلّ علاقة سليمة ومتوازنة. يعود ذلك ببساطة إلى أنّ مشاركة الآراء والتوقعات ومصادر الانزعاج تسمح للفرد بمعرفة حالة شريكه، وبالتالى عدم إزعاجه، وبحلّ المشاكل إذا وُجدت والعيش بسلام. إذا انقطع الحوار أو حصل بطريقة خاطئة.

ستقرّ الروتين فى الحياة وتتطور مشاعر الغضب والبغض، ما يؤدى إلى نشوء أزمة لا حلّ لها. هكذا يتحطّم التوافق فى بعض الحالات وقد يختفى كليّاً. لكن لماذا يجد الثنائى صعوبة كبيرة فى اعتماد التواصل مع أنهما يدركان مدى أهميّته لتقوية العلاقة؟

## اختلافات

لا يبدى الرجال والنساء ردود الفعل نفسها تجاه مشاكل الحياة. لكن إذا كان بعض التصرفات قابلاً للتغيّر، يجب تقبّل أن بعض السلوكيات يبقى على حاله. لتجنّب الشعور بالمفاجأة بسبب ردود فعل «غير مناسبة»، سنقدم فى ما يلى اختلافات أساسية بين تصرفات المرأة والرجل، وهى التى تمنع خوض نقاشات بنّاءة. لا يتصرف الرجل مثل المرأة لمواجهة التوتّر النفسى.

يحتاج الرجل إلى البقاء وحده حين يواجه الهموم فى حياته فيما تحتاج المرأة إلى التعبير عن مشاعرها ومشاركة ما يزعجها.

يعود ذلك إلى أنّ البعض يعتبر التحدث عن مشاكله مع الغير دليلاً على ضعف الشخصية، فى حين يرى البعض الآخر أنه دلالة على ثقة بالنفس وإثبات على الحب.

كذلك، لا يرى الرجال والنساء مفهوم العطاء بالطريقة نفسها. غالباً ما تشعر المرأة بأنّ زوجها يعطى أقلّ منها، ما يدفعها إلى التفكير بأنها تحبّ أكثر منه.

لكنّ الأمر غير صحيح! تشعر المرأة بذلك لأن الرجل ينتظر فى غالبية الأحيان أن تطلب إليه زوجته تقديم المزيد لإنجاح العلاقة، ما يعنى أنه لا يأخذ المبادرة بنفسه.

الاعتذار أيضاً مثل مناسب لوصف الاختلافات بين الرجل والمرأة. غالباً ما يجد الرجل صعوبة فى الاعتذار حين يرتكب

خطأً ما لأنه يخشى ببساطة أن ترفض زوجته مسامحته. هذه هى بعض المشاكل التى تبرر المصاعب فى العلاقة العاطفية. أفضل ما يمكن فعله لتجنّب الدخول فى نقاشات عقيمة والوصول إلى حائط مسدود هو إدراك هذه الاختلافات وتعلّم كيفية التصرف استناداً إليها.

## فشل التواصل

وفقاً لعلماء النفس، تتعدد العوامل التى تقود إلى فشل التواصل، لا سيّما الخلط بين مفهوم «نحن» ومعادلة «أنا + أنا». الأسوء من مواجهة الرفض هو الشعور بعدم قيمة مشاعرنا، وبسيطرة الطرف الآخر على حياتنا، وبعدم الإصغاء إلى طلباتنا. حين يعلن أحد طرفى العلاقة مثلاً أن قراراً اتُّخذ بإجماع الشريكين فى حين اتّخذه وحده، يختلط مفهوم الأنا بالـ«نحن».

وإذا أراد الفرد الذى قال ذلك أن يشاركه الشريك آراءه، تتقلّص حريّة هذا الأخير فى جميع الأحوال. نميل جميعاً إلى تضخيم الأمور أو التقليل من شأنها عن غير قصد.

يسمع البعض الكلمات التى تجرحه ويهمل النقاط الإيجابية التى ذُكرت، فى حين يتجنّب البعض الآخر سماع ما قد يزعجه أو يجرحه. باختصار، نحن نسمع ما نريد سماعه، ما ينسف أسس التواصل السليم.

تمثّل «العدائية غير المباشرة» سبباً آخر لفشل التواصل.

تُترجَم هـذه الحالة بتصـرّفات أو كلمـات تهدف إلى معـاقبـة الآخر عبر إشعاره بالذنب إذا قضى وقتاً ممتعاً من دون الشريك.

من العـبـارات المسـتـعـملـة فى هذا المجـال: «أنا أمـضـى هذه الساعات الإضافية كلّها لنتمكّن من قضـاء عطلة معاً كما ترغبين تماماً. أنا متعب جداً ولا يمكننى الذهاب للعشـاء فى الخـارج كما اتفقنا». لا بد من الاعتراف بصعوبة التواصل بسبب عوامل عدّة يجب أخذها بالاعتبار.

لكن لا داعى للاسـتسـلام لأن مـجـرّد مـعـرفـة هـذه العناصـر يشكل خطوة مهمة على طريق التواصل السليم.

## خلاصة

التـعمق فـى شـخـصـيـة الزوج ومـعـرفـه الحـدود التى يتـوجب التوقف عندها (مبـدئيا) وبنائا على خلفيتك عن الزوج تتعـاملين وفق الموقف اضافة الى المتطلبات الاساسية فى حياته

■ ■ ■

# ٤ وسائل بيد المرأة لاثارة الرجل فى غرفة النوم

من أهم مقومات السعادة الزوجية التوافق العاطفى والجنسى بين الزوجين. وكلما توفرت عناصر البهجه والاستمتاع الحلال كلما كان الزوجان أكثر راحة وهناء.

وعلى الزوجين أن يعرفا أن الحواس الخمس تلعب دوراً هاماً بهذا الخصوص. وهذه الحواس هى البصر والسمع والشم واللمس والتذوق.

واستخدام هذه الحواس فى التواصل والمداعبة وممارسة الحب تعمق الاحساس بالمتعة وتثرى اللقاء الدافئ بين الزوجين.

يقول الخبراء أن هناك وسائل للإثارة يحب الزوج أن تستخدمها زوجته معه فى غرفة النوم (أو خارجها أيضاً إذا سمحت الظروف).

وكلما تنوعت هذه الوسائل وتم ابتكار أنماط جديدة منها كلما زاد الإحساس بالبهجه والمتعه المشتركة.

فيما يلى سبع وسائل إضافية يمكن أن تتبعها الزوجه لتعميق الاثارة وإيقاد اللهفه بين الزوجين السعيدين:

١- الإغراء موجود فى الأشياء البسيطة.

٢- التحدث بطريقة جذابة مغرية.

٣- سحر الملابس الداخلية.

٤- الحصول على المعرفة اللازمة.

٥- مداعبة أجزاء اخرى من الجسم.

■ ■ ■

# علمى زوجك الرومانسية بأسلوب جميل

خدمة المرأة لزوجها أو التفانى فى سبل إسعاده لا تعتبر نقيصة فى حق المرأة، بشىء من الذكاء يمكن للزوجة أن تجعل خدمتها لزوجها سر عدم استغنائه عنها ولو لليلة يرى خبراء العلاقة الزوجية أن الزوجة الذكية هى التى لا تسمح للرومانسية بالفرار من بيتها بعد أول عام من الزواج، ومن واقع خبراتهم اليومية يقدمون لكِ مجموعة من النصائح تحافظ لك على حرارة الرومانسية مع زوجك طوال العمر.

١- اجعليه لا يقوى على فراقك لا تعتقدى أن خدمة المرأة لزوجها أو التفانى فى سبل إسعاده تعتبر نقيصة فى حق المرأة، بشىء من الذكاء يمكن للزوجة أن تجعل خدمتها لزوجها سر عدم استغنائه عنها ولو لليلة، اعرفى مفاتيح زوجك وانطلقى فى تطبيق النصيحة.

٢- غيرى دائما من مظهركِ وكونى أنيقة فالمظهر له تأثير على نفس الزوج فتبدو زوجته وكأنها ألف امرأة. واحرمى زوجك منك بين الحين والآخر وأبدى له عروسا رائعة بعيدة المنال.

٣- كونى دائمة الحرص على تحضير المفاجآت السارة لزوجك، فمثل هذا التصرف يسعده لأبعد ما تتخيلى.

٤- إذا كان زوجك يقضى معظم يومه بالخارج انتظريه لتناول الطعام معه على ضوء الشموع، وحاولى أن تقضى على الروتين اليومى بأن تتناولا الطعام مثلا فى غرفة النوم، ولكن إياك وأن تجعليه يتناول طعامه بمفرده، لأنه حيئذٍ سيشعر بعدم اهتمامك.

٥- إذا شعرتِ بالغضب من تصرفات زوجكِ فاصمتى وأغلقى فمك واحترسى من لسانك واذكرى الله، فالمرأة حين تغضب تلدغ زوجها وتطعنه فى مواطنه دون أن تشعر وسيغضب جدا ويحقد عليها.

٦- كونى خفيفة الروح والشخصية، وتعودى أن تكونى مرحة فى منزلكِ وبهذا سوف يستمتع زوجك بحديثك ولو تعيدينه ألف مرة من حلاوته ولما فيه من معرفه وثقافه.

٧- أنصتى إلى زوجك بمحبة وإعجاب حتى لو تفاخر بنفسه كطفل صغير، ووفرى له الراحة، واحرصى على أن تكونى أنيسة وحدته وأنسيه متاعبه وهمومه.

٨- إياكِ أن تكونى بخيلة بعواطفكِ وحنانكِ تجاهه، فهذا سيضطره لا شعوريا للبحث عن العواطف مع غيرك.

٩- اعلمى جيدا أن التفاهم أساس الحياة السعيدة، وذكرى نفسك دائما بأن الزواج الصحى والعلاقة القائمة على التفاهم

هى أسـاس الحـيـاة الزوجـيـة السـعـيـدة. فكل خطوة تقـومـين فـيـهـا لتـحـسـين عـلاقـتك مـع زوجك سـتنعكس إيجـابيـا على جـمـيع الأطراف.

١٠- حـاولى تنسـيق مـوعـد نومكما معـا، بحـيـث تذهـبـان إلى الفـراش مـعـا فى نفس الوقت. حتى إذا لم تكونى تشعـرين بأنك بحاجة إلى النوم، ذلك يزيد المحبـة. استمتعى بهذه اللحظات من السكينة والحنان المتـبـادل واسـتـعـينى بهـا على مـشـاكل الحـيـاة والأولاد. بعد أن يخلد إلى النوم يمكنك الخـروج ثانية لمتابعة ما كنت تقومين به.

■ ■ ■

# كلمات الاغراء
# سر المتعة الجنسية

مافى أحد يقدر ينكر انه الكلمات الإباحية تشعل اللقاء الحميم بين الزوج وزوجته

لذا ثقى أن زوجك فقط ليس المسئول عن إشباع حاجتك الجنسية ونجاح علاقتكما الحميمة، بل يقع عليكِ عبء كبير فى إثارته التى إذا حققتيها له بقدر كبير سوف يرضى احتياجك بشكل أكبر، هذا ما يؤكده لكِ أطباء الصحة الجنسية.

ولأن الأذن من الحواس التى تلعب دوراً كبيراً فى إثارة الرجل إياكِ وإهمالها أثناء ممارسة الحب لتؤججى شوقه إليكِ، فاعلمى أن الكلام الجنسى من المرأة لزوجها أثناء العلاقة يزيد من مشاعر الإثارة والمتعة لكلا الطرفين.

ويوضح خبراء العلاقات الزوجية أهمية الكلمات الجنسية أثناء اللقاء الحميم مؤكدين أنها تطمئن الرجل على قدرته فى إشباع رغبات زوجته أثناء العلاقة مما يحسن أداؤه ويقويه، فتزداد ثقته بنفسه ويتعمق لديه مشاعر المتعة.

ويذكر الخبراء أن هناك عبارات جنسية يمكن أن تهمسى

بها فى أذن زوجك لتضمنين علاقة مشتعلة وناجحة، ومنها:

- ■ بحبك
- ■ أنت أعظم رجل فى العالم لأنك تثيرنى وتشبع رغباتى
- ■ أنا معك أشعر بالامتلاء الكامل
- ■ جسمى الجائع فى حاجة إليك
- ■ أنت دائماً جذّاب ومثير
- ■ جسمى يذوب بين يديك
- ■ لم يسبق أن شعرت بهذه المتعة
- ■ أنا أطير الآن على أجنحة اللذة
- ■ أشعر بلذة غريبة وكل جسمك فوق جسمى

بالطبع أنت تدركين بأنك لن تنطقى هذه العبارات بالعربية الفصحى ولكن بالعامية، واحرصى على أن تكو همسات محددة وواضحة بعيداً عن الغموض حتى لا يحت زوجك فى تفسيرها.

وهنا ينصحكِ أطباء الصحة الجنسية بعدم الخجل فى التعبير عن مشاعرك أثناء اللقاء، فذلك يرضى غرور الرجل ويجعله يشعر بأنه مرغوب منك كما أنت مرغوبة منه.

وتذكرى جيداً أن خراب البيوت يبدأ من الفراش وتنشأ منه الخلافات التى قد تؤدى للطلاق.

وفى النهاية، لا تنسى عزيزتى التلاعب بالألوان فى اختيار ملابسك فبعض الرجال يستثارون عن طريق الألوان، فقد نجد رجلاً يتأثر بالألوان وتثيره جنسياً، حتى ولو كان يرى هذه المرأة لأول مرة.

فإذا لفتت نظره مثلاً باللون الأحمر، فهى تثير أشجانه، وتقوّى طاقته الجنسية، وترفع ضغط الدم، ونبضه، وتثير الكوامن العاطفية عنده.

حيث ذكر روبرت بارتون وراشيل هيل من جامعة ديرهام، أنه من المعروف عموماً أن للألوان تأثيراً قوياً على مزاج الإنسان، ولكن اللون الأحمر بالذات له تأثير مباشر على الجزء السمبتاوى العصبى المسئول عن الاستثارة والتحفيز الأمر الذى يجعله مفضلاً فى «غرف النوم» وفى استفزاز قدرات الرجال الجنسية، فأكثرى من الملابس المميزة باللون الأحمر.

■ ■ ■

## ٤ فروق نفسية
## بين الرجل والمرأة.. ما هى؟

على الرغم من ان عقول الجنس البشرى تكاد تكون متشابهة، الا ان هناك بالتاكيد بعض الأختلافات بين الذكور والأناث، فقد يكون التركيب واحد بينما هناك بالتأكيد اختلافات نفسية، تظهر بوضوح ما بين الجنسين الرجل والمرأة.

بالتـأكـيـد قـد تجـدوا الموضـوع شـيق، ولكـن الكلام عن الفروقات النفسية بين الرجل والمرأة يرجع الى حقائق علمية تم التوصل اليها عن طريق البحث العلمى، وليست مجرد اجتهادات او اراء.

**لذا تعرفوا على الفروق النفسية بين الرجل والمرأة:**

**دماغ الرجل والمرأة:**

الرجل مـتـفـوق عن المرأة فى بعض الأعـمـال الذهنيـة والجسدية، مثل القوة البدنية والعمليات الحسابية المعقدة وقراءة الخـرائط، ويرجع ذلك الى ان هناك فـروق واضـحـة بين الرجل والمرأة فى الدماغ.

وقد اثبت العلماء ان الأنسان يولد وفى دماغه برنامج خاص

يختلف من الرجل والمرأة، فدماغ الرجل تعمل بطريقة مختلفة عن المرأة، وقد كثرت الدراسات التى تناولت هذا الموضوع، فرأى العلماء ان هناك تشابها فى عمل خلايا الدماغ بين الرجل والمرأة اثناء الراحة، اى عندما يقوم الأنسان بأى تفكير.

ولكن باحثين من جامعة كاليفورنيا وجدوا أن دماغ المرأة يتصرف بشكل مختلف عن دماغ الرجل حتى فى حالة الراحة أو السكون!! أى عندما يكون الرجل جالساً لا يعمل أى شىء، ولا يفكر بشىء، وكذلك عندما تكون المرأة جالسة لا تفكر بشىء، وبالتالى توصلت الأحداث ان دماغ الرجل يعالج المعلومات بطريقة مختلفة جداً عن دماغ المرأة.

**المرأة أفضل فى التواصل من الرجل:**

من المعروف ان المرأة تمتلك قدرة كبيرة على التواصل بين الناس والتفكير بمنطقية فى حل المشاكل والتحكم بالأنفعالات اكثر من الرجل.

وقد اثبت العلم ان الفص الجبهى دماغ المرأة وهو المسؤول عن حل المشاكل والتفكير بمنطقية اكبر من نظيره فى دماغ الرجل.

**حديث الرجل والمرأة:**

يمكن تشبيه حديث الرجل وحديث المرأة بحديث العقل وحديث العاطفة، وبالقطع تدركون ان حديث العقل والمنطق يكون من نصيب الرجل.

بينمـا الحـديث المشحـون بالعـواطـف يكون من نصـيب المرأة، فـالمراة دائمـا مـا تتحـدث من منظـور عـاطفى قـد يؤدى بهـا الى البكاء علنا فى بعض الأحيان.

وجدير بالذكر ان دموع المرأة قد تكون اكثر قوة من منطق الرجل، فدموع المرأة وضعفها قد يكون من اسرار قوتها.

**الصداقة بنظر الرجل والمرأة:**

من المعـروف ان المرأة تسـعى دائمـا لأكتسـاب الصـديقـات والفضفضة معهن لخفض نسبة التوتر والأجهاد الذى تشعر به فى الحـيـاة، بعكس الرجل الذى يفـضل التـقـوقع على نفـسـه والهروب من المواجهة، سـواء مع النفس او البحث عن ايجاد حل لخـفض التـوتر والقلق الذى يشـعـر بـه، وقـد يقـبل الرجل على الصداقة ولكن بصورة اقل من المرأة.

■ ■ ■

# ٥ أسرار للسعادة
# فى السنة الأولى من الزواج

تعد السنة الأولى من الزواج أخطر مرحلة فى عمر الزوجين، حيث يعيش الزوجان معا الحياة الطبيعية للأشخاص دون مجاملات أيام الخطوبة، وأن كلا منهما جاء بثقافات وخلفيات مختلفة، وأحياناً يكون اللقاء بين طرفى المعادلة الزوجية صعباً، ويؤكد خبراء العلاقات الزوجية أن سبب الخلاف فى العام الأول هى:

**أولاً:** الأنانية، فكثير من الأزواج لا يدركون أنهم لم يعودوا يسكنون مع أهلهم، وأن عليهم واجبات لابد من القيام بها لإرضاء شريك الحياة، لذا فإن التساهل والتضحية بقدر يمكن لطرفى العلاقة اجتياز هذه المرحلة الصعبة والتأقلم مع ظروف الحياة الجديدة.

**ثانياً:** الاستماع لنصيحة الآخرين، مع أن أفضل طريقة لحل المشاكل الزوجية هو بقاؤها فى إطار المنزل دون أن تخرج أسرار البيت للأصدقاء والمعارف ممن لا يقدمون ولا يؤخرون فى الغالب.

**ثالثاً:** المفاجآت غير السارة، والتى يقوم بها الزوج أحيانا مثل

إنفاق مصروف البيت كله فى يوم على شراء شىء واحد لنفسه مثل عطر أو هدية لنفسه أو حتى لزوجته دون التفكير فى باقى الـ٢٩ يوما، لأن ذلك يدفع الشريك فى الحياة إلى الجنون.

**رابعاً:** فقدان الثقة فى نفسك أو فى شريكك بالحياة، لأن هذه الخطوة هى أسرع طريق للفشل فى العام الأول من الزواج وهدم البيت على من فيه، خاصة أن الطرف الآخر بالعلاقة يرفض استكمال الحياة مع شريكه الذى لا يعتمد عليه ولا يجد الثقة المطلوبة فيه.

**خامساً وأخيراً:** رفض التضحيات، لأن الزوجين بطبيعة الحال يكونان من ثقافتين مختلفتين فى البداية، لذا يعد تقريب وجهات النظر والالتقاء فى نقطة واحدة هو الخط الفاصل بين النجاح والفشل فى العام الأول من الزواج.

■ ■ ■

# رومانسيات زوجية

إذا كان الرجل يمثل لك الأب الذى تطلبين من الله دوما أن يحفظه ويطيل عمره..

إذا كان الرجل هو الزوج الذى تحترمين.. والأخ الذى تعتزين به.. والإبن الذى تعطفين عليه..

فحافظى على هذا الرجل وكونى له مثل الشمعة التى تحرق نفسها لأجل الآخرين..

فإليك مجموعة من الأفكار والوسائل العملية وبعض الألعاب التى تساعد على زيادة الحب والمودة بين الزوجين.

## أفكار يومية خفيفة:

١- اطبعى نسخة من عقد الزواج وأرسليها له فى البريد مع عبارة (هل تذكر هذا اليوم).

٢- عندما يسافر زوجك لمدة قصيرة اكتبى له بطاقات صغيرة أخفيها بين ملابسه واكتبى له بعض العبارات التى تعبر عن حبك له أو أبيات من الشعر.

٣- أثناء وجودكما وسط مجموعة من الأقارب أو فى السوق اهمسى فى أذن زوجك عبارة رقيقة مثل (أنا سعيدة

لأنك زوجى).

٤- ضعى بطاقات التهنئة لمناسبة من المناسبات كالعيد فى كل مكان يصل إليه فى البيت كالحمام وغرفة النوم.

٥- بعد أن ينام الزوج تسللى فى الليل وأذهبى إلى دورة المياه ومعك قلم روج وقلم كحل.. واكتبى على المرآة عبارات تعبرين فيها عن حبك لزوجك وبطريقة جميلة احضرى ورد مجفف وضعيه فى كوب المضمضة وعلى يمينه ويساره شمعتان.

٦- فكرة حلوة.. بعد الغداء دلكى رجليه بكريم واعملى له مساج حتى تتنشط الدورة الدموية.

٧- قبل أن يرجع من العمل بخرى دولاب الملابس الخاص به وعطريه.. حتى إذا فتح الدولاب قال (الله يخلى زوجتى ولا يحرمنى منها).

٨- فكرة لمكافئة الزوج.. اذهبى لخطاط واجعليه يكتب لك بخط جميل شهادة تقدير ثم توقعين عليها بالأسفل (زوجتك المخلصة) وضعيها فى إطار جميل واهديها لزوجك.

٩- قارورة الحب.. افرغى زجاجة أى مشروب ثم احضرى ورقة واكتبى عليها شعر أو الصفات التى تعجبك فى زوجك ورشى الورقة بالعطر ثم ضعيها فى الزجاجة واحكمى الغطاء وضعيها فى البانيو الملىء بالماء والرغاوى.

١٠- من باب التغير.. تناولا طعام العشاء على ضوء الشموع

أو فى غرفة النوم.

١١- مسكن رومانسى.. افرغى زجاجة دواء وضعى عليه لاصق جديد وسميه (مسكن رومانسى يستعمل عند اللزوم) ثم اكتبى عبارات رومانسية صغيرة وأمنيات ممكن أن تتحقق يمكن استعمالها متى لزم الأمر.

١٢- أشياء جميلة ممكن تضعينها تحت الوسادة؟؟؟

زهور مضغوطة قصيدة أو رسالة رومانسية - ٢٠ سبب لماذا أحببتك؟ دعوة لعشاء رومانسى مجلته المفضلة شوكولاتة صغيرة تلميح إلى وجود كنز فى مكان ما.

١٣- اتصلى به خلال النهار وأخبريه إنك مشتاقة إليه.

١٤- تزوجا من جديد.. ابتعدا عن بعضكما شيئاً من الوقت أسبوع مثلا (يكون كلام عادى ولامساس).. ثم لتكن فترة الملكة فترة تنشيط المحبة تتخللها الهدايا الجميلة والتلجرافات العذبة ثم لتكن ليلة العرس وأفضل أن تكون فى فندق من باب التغير.

١٥- لا تبخلى على نفسك أو على زوجك بالعطور.. ولا تنسين أن تعطرى الشراشف واللحف وأجمل طريقة لثباتها ادهنيها من الجهة المقابلة للسرير ولاحظى النتيجة.

١٦- إذا كان زوجك من مستخدمى الكمبيوتر افتحى على شاشة التوقف واكتبى فيها عبارة حلوة أو بيت غزلى أو أى شىء تحبين.

١٧- وقت غيابك عن المنزل.. ضعى على السرير القميص الذى ستلبسينه واكتبى بورقة معطرة (الله يصبرنى على حرقة الشوق) (العمر بدونك لا شىء).

١٨- احضرى نوته صغيرة أو دفتر مذكرات شكله جميل واكتبى فيها مقدمة رومانسية وسجلى فيها اللحظات السعيدة من أول زواجكم وركزى على المواقف التى أحببته من أجلها وتذكرى بين فترة وأخرى مع زوجك هذه اللحظات.

١٩- احرصى على أن لا تنامى حتى يأتى بحيث تكونين دائماً معه حتى ولو لم يكن بك نوم.. تعودى أن تغطيه وأن تسمى عليه ولا تنسى قول (تصبح على خير).

٢٠- فكرة الورد.. افرشى الأرض بالقماش الأحمر من الباب الرئيسى إلى غرفة النوم وضعى فوقه الورد المجفف ثم ضعى على السرير شرشف أحمر ورشى فوقه ورد مجفف على شكل اسم زوجك.

٢١- عند سفر زوجك (للبر أو للرحلات).. عطرى فراش زوجك بعطرك المفضل وضعى ورد مجفف أو ورد طبيعى مع بطاقة جميلة وعبارات توديع ولفيها داخل الفراش سيتفاجأ بذلك عند فتح الفراش وكذلك اعملى فى حقيبة سفره.

٢٢- فكرة لكسر الروتين.. هى تخصيص يومين فى الشهر يوم للزوج يتدلل فيه وكل شىء مجاب ويوم خاص للزوجة كل

شىء مجاب (لكن لا تكونى طماعة).

٢٣- جوال زوجك.. استغلى انشغال زوجك ثم خذى جواله وامسحى اسمك وأعيدى كتابته مرة ثانية بأسماء أحلى مثل (يا بعدهم كلهم - وراك وراك - الجوال سنفجر بسرعة - كشفتك وش تسوى - الأولاد جننونى) سوف يتفاجأ ويضحك فى نفس الوقت.

٢٤- رسالة للذكرى:

فى يوم زواجك أو فى أى وقت مناسب ليكتب كل شخص منكم رسالة للآخر يعبر من خلالها عن علاقتكما ببعض وضعوها فى مكان آمن ثم بعد فترة تبادلوا الرسائل وليقرأ كل واحد منكما رسالة الآخر.

٢٥- بواسطة البالونات:

ضعى بالونات من مدخل البيت واربطيها بخيط وضعى داخل كل بالونه صفة موجودة فيه يحبها واطلبى منه فقع البالونات.

٢٦- ضعى بطاقة على باب الغرفة.. (وهو نائم) والباب مغلق «لا تنسى أن تودعنى» وضعى بطاقات على ثوب زوجك على شكل قلوب واكتبى له (لا تنسانى) وضعى فى جيبه بطاقة جميلة (كم اشتقت إليك).

٢٧- فاجئيه بتحقيق أكبر أمنية لديه.

٢٨- ضعى وردة.. داخل الكتاب أو الصحيفة التى يقرأها أو

وسادة نومه.

٢٩- احجـزى بفندق أو منتجع بحرى (شـاليـه) بعطلة نـهاية الأسبوع وفاجئيه.

٣٠- ضعى بطاقة دعوة زفافكما فـى إطار جميل وعلقيها فى غـرفة المعيشـة فذلك يعطيه احساس قوى بأنك تعتـزين بمناسبـة زواجكما.

٣١- إذا أردت زيارة أهلك.. عطرى غـرفـة النوم بعطـرك الشخصى حتى إذا عاد تذكر رائحتك وتذكرك.

٣٢- قبل النوم.. اجعلى آخر كلامك كلمة طيبة مثل (اشوفك على خيـر يا عمـرى) فلهـا أثر طيب فى نفس الزوج حتـى ولو لم يقلها.

٣٣- استـيقظى يوم الإجـازة فى الصـبـاح الباكـر.. وجهـزى فطور خفيف وبه كم حركة بسيطة وضعى الفطور على السـرير وأيقظيـه من النوم ولا تنسى جريدة الصباح فـقـد ذكـر إن الأكل الخفيف على السرير يألف بين القلوب.

٣٤- وصفة ١٠٠ حبة لعلاج المشاكل الزوجية:

تؤخذ قبل النـوم كل ليلة (سبحـان الله، والحمـد لله، ولا إله إلا الله، والله أكبر).

٣٥- استقبليه بكلمات طيبـة مثل (يعطيك العافية، عسـاك على القوة، ما قصرت، أنا ما أعرف من غيرك كيف أعيش).

٣٦- الإحساس بالدفء شعور جميل..

فبينما يكون زوجك يستحم استغلى هذه الدقائق وضعى الفوطة الخاصة به فى المنشفة الكهربائية ثم فاجئيه عند خروجه من الحمام بهذه الفوطة.. التى ستحقق دفء الأجسام وبالتالى دفء المشاعر بينكما.

٣٧- من وسائل التقريب بين الزوجين.. أداء عمل مشترك دينى مثلا قراءة سورة الكهف معاً يوم الجمعة لأخذ الأجر وللتقريب بينكما وأيضا قراءة الأذكار.

٣٨- امشيا سويا فى المطر.

٣٩- كيف تكسبين زوجك فى سماء الإنترنيت؟؟

المرأة الذكية هى التى تستغل هذه التقنية وتحاول أن تكسب زوجها بذلك تستطيعين ذلك بعدة طرق:

■ إرسال كروت المعايدة وبطاقات التهنئة أو بطاقات تحتوى على قصائد جميلة أو كلمات معبرة.

■ ممكن للزوجة التى ترتاد ساحات الحوار أن تمدح زوجها وتذكر محاسنه وعندما يقرأ كلامها سيكون فى قمة السعادة.

■ أن ترسلى له بعض المواقع التى تهم زوجك فإذا كان يهتم بالمواقع الطبية وعثرتى على موقع طبى فأرسليه على بريده فهذا يسعده ويشعره بقرب المسافة بينكما.

■ ممكن أن ترسلى له مواقع تحتوى على أناشيد.

■ إذا كانت الزوجة لديها القدرة على عمل موقع وتهديه لزوجها فهذا سوف يسعده.

٤٠- عطرى حقيبة زوجك بالعطور التى يفضلها وضعى بعض الترتر والزهور المجففة وضعى قلوب مكتوب عليها كلام جميل يحبه.

٤١- تميزى بأكلك.. ولا تعلميه للخادمة حتى لو غبت عن البيت يشتاق له.

٤٢- فكرة لكتابة كلمة (أحبك) على الجدار..

■ احضرى أباجورة (التى تكون مفتوحة من فوق).

■ احضرى ورق مقوى واكتبى عليه كلمة (أحبك) أو أى كلمة أخرى ولكن اجعلى الخط عريض وافرغيه من الوسط.

■ ضعى الورقة فوق الأباجورة وافتحيها وأغلقى الأنوار ستظهر الكلمة واضحة فى السقف.

٤٣- الصندوق..

احضرى صندوق صغير وأوراق محارم ملونة وضعى داخل الصندوق زهور حمراء وبيضاء ثم ضعى ملابسه المفضلة ورشى عليها عطره المفضل وشوكولاته وضعى ورقة تقولين فيها «إنك ستكونين سعيدة لرؤيته مرتديها وحددى وقت ويوم للقاء الرومانسى».

٤٤ ـ إذا أراد أن زوجك أن يستحم.. جهزى له الحمام أشعلى الفواحة وجهزى الفوطة والروب وجهزى له ملابسه ممكن تحضرين له بيجاما مريحة وفوطة جديدة زينيها بدانتيل وحركات دلع.

٤٥ ـ حاولى أن تبخرى المنزل بعد صلاة الفجر.

٤٦ ـ فكرة الخطوات:

قومى برسم العديد من القبلات ثم قصيها ووزعيها من أول المنزل إلى غرفة النوم وعند نهاية آخر قبله اكتبى ورقة (أقبل الأرض التى تمشى عليها).

٤٧- من غرفة إلى غرفة:

من الأجواء الرائعة والمساعدة على كسر الروتين جو المغامرات ويمكنك القيام بذلك بسهولة إذا أحسنت استغلال المساحات والغرف المتوفرة لديك.. قومى بتحضير أطعمة مختلفة وحضرى نشاطات موزعة على الغرف فكل غرفة تشتمل على لعبة وصنف معين من الطعام ولا بأس من إضافة الهدايا.

٤٨- حاولى دائما سؤال زوجك عما لا تعرفينه.. أشعريه أنك تتعلمين منه وتطبقين ما يقوله لك من التوجيهات فإن ذلك يسعده.

٤٩- على سريره.. انثرى أوراق الورد الأحمر وهو نائم وفى

نقطة النهاية ضعى هديتك عزيزتى بعبارات جميلة هادفة لقلب زوجك.

٥٠- صلى ما بينك وبين الله يصل الله بينكما..

فإذا أحسنت علاقتك بـالله آلف الله بيـنكما ووضـع الله لك القبول فتأليف القلوب ليس بالملبوسات والكلمات والحركات (وإن كـانت أسـبـابا) ولكـن تـأليـف القلـوب أصلـه من الله سبحانه وتعالى.

٥١- لابد من عطلة يومية للسعادة الزوجية..

حاولى أن تفرغى من وقتك أنت وزوجك ولو ساعة فى اليوم أو يومان فى الأسبوع تنقطعان فيه عن العالم الخارجى لا هاتف ولا جـوال ولا زيارات.. تتشـاورين فيـه أنت وزوجك فى أمـور بيتكما والتشاور فى بناء مستقبلكما.

٥٢- لا تهملى أنت وزوجك رسائل الحب والغرام..

فـالحب حسـاس.. وقابل للتمزق.. فما المانع أن يكتب كل منكما رسالة حب وغرام للطرف الآخر.

٥٣- احرصى على التحصينات الشرعية..

كم أهمل الزوجان الأذكار فتنقلا بين هم وأكدار.. كم انشغلا عن ورد الصباح والمساء فحل بهما الداء والبلاء.. فاحصنى بيتك بالأذكار النبوية الصحيحة والقرآن.

٥٤- ضعى مكعبات ثلج.. على شكل قلب فى كأس العصير

الذى يشربه.

٥٥- احجزى لكم طاولة فى مطعم فخم.. واجعلى أحد أقاربك يذهب للمطعم مسبقاً ويعطيهم الهدية التى تريدين أن تقدميها لزوجك.

٥٦- امسحى المخدة التى ينام عليها بمسك أو عود بحيث لا ينام إلا على رائحة جميلة.

٥٧- ضعى يديك فى يده.. إذا جلستما لوحدكما وأسمعيه بعض كلمات الغزل والدلال.

٥٨- استشيريه أمام أقاربه وأصدقائه وأهله.. فهذا التصرف يشبع غرور الرجل.

٥٩- يوم الجمعة.. يوم إجازته املئ البانيو ماء مع قليل من الزيوت العطرية والرغوة حتى يسترخى.

٦٠- احرصى على الاجتماع معه على قيام الليل ولو ركعتين بين الحين والآخر أو قراءة فى كتاب الله فإنها تضفى عليكما نوراً وسعادة ومودة وسكينة.

٦١- إذا حضر زوجك فى أحد الأيام متعباً من عمله.. فساعديه فى خلع ملابسه وحضرى له حماماً دافئاً فهذا يساعده على تهدئة أعصابه وشعوره بالإرتياح.

٦٢- بواسطة حبة الفراولة..

شقى حبة الفراولة من الأسفل ثم ضعيها فى صحن من

صوص الشوكولاته وضعى رسالة فى هذا الشق.

٦٣- علقى على باب الغـــرفـــة بالليل وهو نائم.. (الله لا يحرمنى منك) وحين يريد زوجك أن يذهب للعمل.. ألصقى ورقة على المراية واكتبى فيها (سبحان الله أول مرة أشوف قمر يطالع نفسه بالمراية.. صباح الخير يا قمر) واطبعى بوسة بالروج على الورقة.

٦٤- تفننى فى كـــسب قلب والديه.. وبالأخص والدته وامتدحى زوجك أمامهم.

٦٥- ابتسمى له دائماً وامتدحى الأشياء التى اشتراها.

٦٦- علمى الأطفال كيفية استقبال أبيهم قبلة على رأسه وعلميهم أنشودة جميلة لاستقباله حتى يتفاجأ بهم.

٦٧- خططى أن تقضى شهر العسل.. مرة فى السنة واجمعى أفكارك دائما لهذا الشهر.

٦٨- بعد يوم شاق لزوجك..

قبل قدوم زوجك بوقت جهزى الآتى: احضرى كشاف أو ضوء أزرق ثم ثبتيه فى أحد زوايا الحمام وضعى صوت أمواج البحر ثم جهزى البانيو بوضع العطور والزيوت الخاصة بذلك ورغوة الحمام..

وأملئ البانيو بالماء ثم انثرى أوراق ورد طبيعى فوق الماء وجهزى جهة من الغرفة مضاءة بالشموع والزيوت اللازمة لعمل المساج وضعى ورقه مكتوب عليها (توجه يا أبو فلان إلى غرفة

النوم) واعملى له مساج ثم اطلبى منه التوجه إلى الحمام ونعيماً.

٦٩- أرسلى له رسالة على جواله تعبرين له عن مشاعرك أو عن طريق الفاكس.

٧٠- كريم الحلاقة.. من الأدوات الخاصة بالزوج ماذا لو كسرت الروتين؟؟ استخدمى الكريم فى كتابه عبارة (أنا أحبك) على جدار البانيو.

٧١- رتبا لكم إجازة خاصة بكما (من دون الأولاد) حتى ولو مدة يومين تنفردان فيه ولا داعى للسفر..

بالإمكان الذهاب إلى فندق بعيد أو أى مكان تكونان فيه وحيدان لا تحاصركما المسؤليات والأهل ومشاكل الأطفال.

٧٢- ألعبى مع زوجك.. لعبة الأستغماية أو بعض الألعاب الجاهزة.

٧٣- لما تطلبين منه شىء خلى كلمات الحب قبل الطلب..

مثلا (الله يخليك أريد أن أشترى - فديتك خاطرى نروح نتمشى اليوم).

٧٤- عوديه يوم إجازته.. أول ما يستيقظ من قيلولته يلقى حلى جاهز.

٧٥- أعدى لزوجك يوماً.. قائمة للغداء أو العشاء واجعليه يختار منها (الطبق الرئيسى - السلطة - الشوربة -

المقبلات - العصيرات).

٧٦- فكرة لسيارة زوجك إذا كانت فى كراج المنزل:

■ اكنسى السيارة بمكنسة كهربائية.

■ لمعى الزجاج بمنظف الزجاج.

■ اغسلى السيارة بالماء الحلو وكذلك كفرات السيارة.

■ بخرى السيارة بالبخور ثم عطريها.

■ علقى بالسيارة فواحة خاصة بالسيارات.

■ أحضرى أدوات زينة السيارات (والتى قد اشتريتها مسبقاً) وعلقيها فى كل مكان ولا تنسى بطاقة جميلة بها عبارة أجمل.

٧٧- ضعى المنبه فى جواله على ساعة يكون فيها فى العمل واجعلى رسالة للتنبيه بها عبارة جميلة (الحب الذى فى قلبى حلق إليك مسافراً فشعر به جوالك فهل تشعر به أنت).

٧٨- اكتبى طلبات المنزل وأنت تتغزلين به.. مثلاً (الباذنجان كلون شعرك) واكذبى لا بأس بذلك.

٧٩- احرصى إذا دخل زوجك المنزل.. أن لا تنشغلى عنه بالهاتف أو الانصراف عنه وإنما جالسيه.

٨٠- تعرفى على مواطن الإبداع فى زوجك.. فجريها ونميها وليباركها الله ثم اعرفى مواطن الضعف فيه عالجيها وانهضى

بزوجك.. ولا تعينيه على الكسل وحب الدنيا فينفتح عليكما باب شر عظيم يصعب إغلاقه.

٨١- بواسطة إطار صورة كبير.. يوضع فى مدخل البيت وبه عبارة (لنتزوج من جديد).

٨٢- اربطى بخيط على المروحة بطاقات على شكل قلوب حمراء وبيضاء واجعليها متدليه من المروحة.

٨٣- حاولى أن تتذكرى أنواع الحلوى التى يحبها.. واشترى منها كميات كبيرة وفاجئيه بها دون أن يطلب (ضعيها فى سيارته - أو فى دولاب ملابسه - أو على الوسادة).

٨٤- حاولى أن تجددى فى وضع أثاث المنزل.. قبل عودته من السفر.

٨٥- جمع الكنز..

اصنعى كروت على شكل قلب أو قبلة.. فى كل قلب تطلبى من زوجك طلب كأن يذهب إلى غرفة معينة أو يذكر صفة تعجبه فيك أو حتى قبلة فى مكان معين.

وعلى زوجك أن يجمع الكنز عن طريق آخر بطاقة يحصل عليها وهكذا.. آخر بطاقة مكتوب عليها (مبروك حصولك على الكنز).

٨٦- غطاء الحب..

اكتبى رسالة لمن تحبين ولكن هذه المرة على غطاء السرير

٨٧- أكثرى من الدعاء.. بعد كل صلاة وفى أوقات الإجابة بأن يديم الله الحب بين الزوجين ولا يميته..

وادعى (اللهم استر عنه عيوبى واستر عنى عيوبه.. وأظهر له محاسنى وأظهر لى محاسنه.. ورضنى بما رزقتنى وبارك لى فيه).

٨٨- اربطى (١٢) وردة مقلوبة.. من أعلى إلى أسفل فى البانيو (الدش) مرفقة معها رسالة صغيرة محتواها (أردت أن أغسلك بالزهور).

٨٩- اخبزوا كعكة معاً أو أعدوا عشاء معاً.

٩٠- احضرى قصاصات من الورق.. واكتبى فى كل ورقة كلماتك الرومانسية مثلا:

■ زوجى المحب أين كلماتك الشفافة.

■ أحبك من كل أعماق قلبى.

■ كم أنا بحاجة إلى دفء حبك.

■ أنت أجمل شىء لقيته فى حياتى.

■ همسة أسطرها بأحرفى اللاهثة لأقول لك أحبك.

■ وغيرها من العبارات.. أطوى تلك القصاصات كلا على حده وضعيها فى سلة مزينة بالورد واجعليها قريبة من متناول يده وأخبريه (أن هذه الوريقات بمثابة مضاد حيوى يعالجك كلما شعرت بفتور الحب بيننا).

٩١- إذا كنت ممن يملك موهبة التطريز..

خذى فوطة كبيرة وطرزى عليها كلمات حلوة واحتفظى بها وإذا نادى عليك يطلب الفوطة أعطيه إياه.. وانتظرى النتيجة.

٩٢- أرسلى إلى شريكك بطاقة لمدة خمس أيام.. فى كل بطاقة تخبرينه إنك لا تستطيعين انتظار اليوم الخامس الذى اتفقتما على شىء خاص فيه تحبونه.

٩٣- الضحك..

الضحك أفضل الطب فعندما يكون شريكك يمر بوقت صعب اختارى له هدية مضحكة صغيرة أو بطاقة مضحكة.

٩٤- اخرجا إلى مدينة ترفيهية بدون صحبة الأطفال.

٩٥- اسمعيه كلمات الشكر..

إذا تعب من أجلك وخصوصا بعد سن الأربعين فإنه يحتاج إلى المدح والتقدير والشكر.

٩٦- استخدمى حبات الفاكهة الصغيرة.. (كالكرز، العنب، الفراولة) لتكبى عبارة أحبك وسط طبق الفاكهة الكبير.

٩٧- أعملى بطاقات صغيرة بالكمبيوتر.. عبارة عن كوبونات حب وداخل كل كوبون عمل رومانسى معين.. مثلا (كوبون صالح لمساج مجانا - فطور على السرير - ملك ليوم واحد - قبلة كبيرة - مساء رومانسى).

٩٨- العاشق الخفى..

اكتبى رسالة تحتوى على معلومات خاصة بزوجك وبفضل طباعتها حتى لا يتم التعرف عليك.

يجب أن تكون المعلومات فى الرسالة غير سرية (حتى لا يتعرف عليك) ووقعى باسم العاشق الخفى وأرسليها بالبريد.. بعد ذلك أرسلى باقة ورد مع بطاقة باسم العاشق الخفى.. ولكن لا تطيلين الخدعة واكشفى عن نفسك بعد فترة بسيطة.

٩٩- بواسطة التل الأحمر..

احضرى التل الأحمر وغطى بها جدران غرفة النوم واحضرى بطاقات أو رسائل حب كتبتيها لزوجك أو عقد الزواج اطبعى منه عدة نسخ.. وانثريها على التل بشكل عشوائى.. وعطرى الغرفة وأغلقى الباب واكتبى كلام حلو للزوج بالروج على الباب.

١٠٠- قدمى له بعد العشاء.. ظرف أو صندوق صغير وضعى فيه مفتاح غرفة النوم واربطيه بشريط ستان جميل واكتبى له عبارة جميلة مثل (غرفة النوم وأصحابها الآن تحت تصرفك - بين يديك مفاتيح غرفة النوم ومفاتيح قلبى).

١٠١- اطلبى أغراض البيت بطريقة رومانسية..

التغيير فى الطلب له أثر فى تقبل الطلب.. ارسمى بالكمبيوتر روشته لأغراض البيت على شكل قلوب وداخل كل قلب غرض من أغراض البيت وضعيها فى جيب زوجك واتصلى عليه

وأخبريه أن يبحث عنها.

١٠٢- أخبرى زوجك يوما أنك تريدين الذهاب إلى أهلك أو أى مكان (المهم أنك غير موجودة بالبيت).. إذا كان صوتك جميل سجلى صوتك بالمسجل مع الصدى بأنشودة جميلة ثم بقصيدة مغناة.. وإذا كان صوتك غير جميل اختارى أنشودة تتكلم عن مشاعر الحب وكره الفراق.. وسجليها بشريط واسبقى ذلك بكلمات منك (إلى الحبيب الغالى مع كل الحب والحنان).

فإذا سمعت صوت الباب افتحى المسجل.. وأنت أختبىء فى غرفة النوم بكامل زينتك.

١٠٣-عند زعل الزوج.. امسحى على رأسه وقبليه وقولى له (اعلم أنك غاضب منى ولكنك لا تكرهنى فهذه قبله حب وليست قبلة رضى).

١٠٤-مكعب الرومانسية..

اصنعى مكعب من الإسفنج مغطى بالقماش الأحمر وكل جهة من جهات مكتوب عليه طلب يقوم الطرف الآخر بتنفيذه مثلا (شرب عصير مع بعض - أكل شوكولاته مع بعض - قبله) وتفننى فى ذلك.

١٠٥-خلف باب غرفة النوم..

اصنعى لوحة حمراء فيها جيب وعلقيها خلف الباب وضعى فيها ورقة فيها عبارات حلوة زوجك وممكن وضع قطع من الشوكولاته أو علكة أو بسكويت جديد وأخبرى زوجك بضرورية

مروره على اللوحة قبل خروجه من الغرفة.

١٠٦- لوحة رومانسية..

أحضرى لوحة فلين وأحضرى علب أشرطة الكاسيت وألصقى ثلاث منها وضعى على كل واحدة شمعة وفى النص كلام حلو وجميل لزوجك وثبتى على اللوحة ورد أحمر.

١٠٧- اصنعى مخدة صغيرة لزوجك.. بحيث تحشين فيها قليل من الورد المجفف.. أو قطن معطر.. وتطرزين عليها من الخارج.. الله لا يحرمنى منك.

١٠٨- قفى عند رأسه فى مرضه.. واسهرى على راحته وأدعى له.

١٠٩- رسائل الحب القصيرة..

اتركى عدد من رسائل الحب القصيرة مثلا (أنا أحبك - اشتقت إليك - أنت حياتى) فى أماكن مختلفة كمخدة النوم، كوب القهوة، السيارة، داخل الفوطة داخل الحذاء، مع ميدالية المفاتيح، داخل كتاب يقرأه، الصقيه خلف الريموت كنترول، فى السقف فوق السرير، فى باب الدولاب من الداخل.

١١٠- والدته.. أهم نقاط ضعفه فإياك أن تعلقى أمامه على أى أمر يخصها بل اجعلى علاقتك بها علاقة ود وتفاهم وابتعدى عن كل التفاهات وامتدحيها دائماً كلما ذكرها زوجك، خاصة طعامها وطريقة تربية أولادها.

١١١- اطلبى منه أن يصحبك إلى مكان هادئ وجميل بعيد

عن الضـوضـاء (مثل وقت المغـرب على البحـر) فتتبـادلان أجمل الأحاديث وتتذكران أجمل الذكريات التى قضيتماها معاً.

١١٢- الكلمات الرومانسية.. أفيون الحياة الزوجية

فعليك أن تتدربى على ذكر الكلمات الرومانسية ولو كلمة فى اليوم فمن عاود الشىء اعتاد عليه.

١١٣- اكتبى له شيك.. بعدد تحـددينه من القبـلات واطلبى منه أن يصرفه.

١١٤- احضـرى دفتـر وسطريه جدول.. بحيث تقسـمينه إلى خانات.. فى كل خانه سجلى الآتى (عدد النزهات - عـدد الهدايا - عـدد القـبـلات - عـدد المشـاجـرات والمشـاكل) سـجلى ذلك كل شهر وانتظرى النتيجة.

١١٥. فـاجـأيه بتـسـجـيل شـريط خـاص له يضم الأناشـيـد المفضلة لديه.

١١٦- فاجئيه برسالة غرامية بالبريد العادى.

١١٧- أمـسكى بيـده أو داعبى خـصـلات شعـره فى جلسـات الإسـترخـاء أو تأبطى ذراعـه فالحـركات الصـغـيرة تنبى بالأشـيـاء الكبيرة.

١١٨- إذا كنـت تحــتـفـلين مـع زوجك بمنـاسـبـة وأحــضــرت الكيك.. فافاجئيه بالآتى:

ضـعـى داخل الكيك هـدية وهـى عـبـارة عن قلم من الأقـلام

الفخمة ملفوف بورق سولفان شفاف وعليه عبارات غزل وأغرزيها داخل الكيك بحيث تكون كالماسورة واجعليه يخرجها.

١١٩- إذا دخل عليك المطبخ وأنت تقطعين السلطة.. فأمسكى قطعة من الخيار بطرف فمك ودعى أكثرها خارجاً وناوليه إياها ودعيه يأكلها.

١٢٠- بواسطة الورد..

حاولى أن تضعى ورد طبيعى من باب البيت إلى غرفة النوم بحيث يحملها ولما يصل إلى غرفة النوم يجد باقة ورد كبيرة فى انتظاره.

١٢١- فكرة الزرع:

قومى بتخطيط اسم زوجك على الرمل ومن ثم بذر زراعة على الاسم حتى إذا طلع الزرع يطلع اسم زوجك فإذا جاء قولى سبحان الله شىء غريب حتى الزرع يحبك ثم اعترفى فى النهاية.

١٢٢- اتصلى بشاعر..

وأعطيه اسم زوجك ونبذه عن أبرز شىء فعله فى حياتك واجعليه يعمله شعر.. واخرجى معه فى يوم لوحدكما بالسيارة وفاجأيه بالشريط واستمعى أنت وإياه للشريط.

١٢٣- فى سفره..

وأثناء مهاتفه لك.. تظاهرى بالبكاء من ألم الفراق

والشـوق والحـرمـان واعلمى (أن الكـــذب بين الزوجـين لا شىء فيه).

١٢٤- عندما يقول زوجك لا..

قولى حاضـر ورددى (حتى لا من فمك عذبة يا حبيبى.. ثم استشهدى بقول الشاعر (وحسن قول نعم من بعد لا).. سوف يستسلم لأنك لم تقاومى.

١٢٥- فكرة بالشموع:

استغلى يوم تأخر زوجك بالليل واحضرى شموع صغيرة شكلها دائرى.. وشكلى على الأرض كلمة أحبك وولعيهم قبل أن يدخل زوجك وأطفئ الأنوار.

١٢٦- إذا كان زوجك من محبى الإلكترونيات:

فكرى بالجهاز الذى يحبه ويريده واشتريه واتفقى مع المحل أنهم يوصلونه للعمل أو فى بيت أهله أو حتى بيتك بحيث يكونون مغلفينه ومعها بطاقة صغيرة وورد تكونين قد اتفقت عليه وشوفى النتيجة.

١٢٧- عندما تريدين إيقاظه من النوم..

لا توقظيه بحدة بل اهمسى فى أذنه بهدوء وابتسمى فى وجهه.

١٢٨-جوال الزوج المسافر..

إذا كنت متأكدة أن جوال زوجك على الصامت.. دقى عليه لعدد خيالى مثل ٣٥٠ اتصال ثم أرسلى له مسج قولى له (شفت شوقى كيف ذابحنى).

١٢٩-كيف تدعين زوجك للمطعم..

أطبعى لزوجك دعوة من مطعم معين ورتبى الورقة بحيث تكون كأنها فعلاً دعوة من المطعم بحيث يصدق زوجك الأمر.. وضعيها فى البريد وإذا ذهبت أنت وإياه إلى هناك أخبريه بالأمر.

١٣٠-عندما يضايقك زوجك..

لا تعاتبيه فى الحال بل انتظرى يوم أو يومان ثم عاتبيه بهدوء ولا تركزى على أنه أخطأ ولكن ركزى على أن هذا التصرف آلمك.

١٣١-فكرة مجنونة:

ألبسى بنطلون برمودا وتى شيرت يشبه تى شرت أطفال وأعملى شعرك أثنين كالأطفال وألبسى شنطة الظهر الصغيرة ولا تنسين حلاوة المصاص.

**ملاحظة:** إذا حسيت إنها مت تناسب زوجك فلا تعمليها لئلا يستخف فيك.. تنفع لصاحبة المقالب اللى ما عندها أولاد.

١٣٢-حاولى دائماً أن تكونى مرحة.. وإن كنت ثقيلة الظل تجنبى الإستظراف وعوضى ذلك بالإبتسام الدائم.

١٣٣-كيف تخبرينه أنك حامل..

قومى بالتجهيز لإحدى الحفلات الموجودة فى قسم الليالى وفى وسط الحفلة.. اسأليه هل يعرف ما هى مناسبة الحفلة.. ثم أخبريه أنك حامل.

١٣٤-ضعى فى محفظة زوجك.. ورقة مكتوب بها (ليتنى هالمحفظة.. تدرى ليش يا حبيبى عشان أكون دايم معاك).

١٣٥-تحبين تعملين فى زوجك مقلب إذا زعلك..

إذا عندك أولاد أخرجيهم من المنزل أو نوميهم.

افرغى دولابك من الملابس واتركيه مفتوح..

اكتبى له رسالة مشابه لهذه الرسالة وألصقيها على باب الغرفة (حبيبى أن المشكلة حسستنى أنى رخيصة عندك وابغى أعلمك أنى أحبك مهما سويت.. لكنى قررت أذهب بيت أهلى عشان ترتاح منى لأنى ما بغيت إلا راحتك. زوجتك المخلصة (يعنى رسالة من محبة حزينة).

أنت تجهزى وألبسى أحسن ما عندك واختبئى.. شوفى ردة فعله وبعدين اطلعى له.

١٣٦-فكرة مجنونة:

احضرى كارتون كبير (للتلفزيون) وغلفيه وضعيه فى مكان واضح أمام زوجك إذا دخل المنزل واجلسى بداخله وفاجئيه وسم عليه.

١٣٧- صورى زوجك وهو نائم بكاميرا الكمبيوتر ثم اجعليها خلفية للكمبيوتر بعد أن تكتبى تعليقك المضحك عليها..

١٣٨- أشعريه برغبتك فى أن يرتدى ملابس معينة واختارى له ملابسه وساعديه فى ارتدائها.

١٣٩- يوم رياضى مميز مع زوجك..

ألبسى ملابس للرياضية بحيث تكون مغرية بعض الشىء ولا تنسى المكياج الرائع..

ألعبى مع زوجك بعض الألعاب على شكل مسابقات مثل نط الحبل وممكن أن تتسابقى معه.. ليس المهم نوعية الألعاب ولكن الأسلوب الممتع هو الأهم مثلا أحضرى كأس من الماء لتشربى به ومن ثم ألقى باقى الماء عليه وأنت وشطارتك.

١٤٠- فكرة للى زوجها نومه ثقيل..

احضرى قلم تحديد الشفاه واكتبى على جبهته (صبا الورد) وهو نائم بالليل ومن ثم نامى وانتظرى النتيجة إذا استيقظ.

١٤١- استقبلى كل ما يأتى به إلى البيت من مأكل وأشياء أخرى بشكر وثناء عليه.

١٤٢- ادعى زوجك لرحلة على سفينة وفى أثناء ذلك تكونى مجهزة له هدية بسيطة مع بطاقة جميلة.

١٤٣-فكرة مجنونة:

خذى جوال زوجك وغيرى فيه اسمك لأحد من أهله أو أصدقائه وأرسلى له مسج من جوالك (الرجاء حضورك ضرورى الآن لأمر هام) أو أى رسالة أخرى وإذا وصلت الرسالة تفاعلى معها وإذا أراد الخروج أو الاتصال أخبريه بالأمر.

١٤٤-قبل آذان الفجر بربع ساعة..

توضئى وصلى الوتر ثم استغفرى لوقت الآذان ستلاحظين تأثير فى كل جوانب حياتك وخصوصاً إذا كنت تعانين من مشاكل مع زوجك.

١٤٥-كونى متجددة فى كل شىء..

من الصعب أن تظلى على نفس الوتيرة أمام زوجك دائماً نفس لون الشعر، نفس التسريحة، نفس نوع الملابس، نفس المكياج كونى متجددة وغامرى سيكون هذا له الأثر الأكبر عليك أنتى فى المقام الأول.

١٤٦-حركة لمحبات الحنة..

ارسمى لك حزام على خصرك أو على بعض أجزاء جسمك الأكثر إثارة بحيث تكون نقوشات بسيطة وناعمة.

١٤٧-فكرة مجنونة للى زوجها يتأخر بالليل..

أحضرى مخدات وضعيها مكان نومك وغطيها باللحاف وأغلقى الأنوار وكأنك نائمة وأنت أختبئ فى الدولاب بعد أن

تكونى قد تجهزت وقبل أن يفتح الدولاب شغلى أصوات قد أعددتيها مسبقاً فى المسجل.. بس شوى شوى على أبو العيال حتى لا يهرب من البيت.

١٤٨-عند مرضه..

إذا مرض فإنه سيتعبك أكثر من الطفل الرضيع لذلك قفى عند رأسه واهتمى به وامطريه بعصير البرتقال واحتسبى ذلك عند الله.

١٤٩-كلما أراد زوجك الاستحمام..

احضرى صندوق خشبى صغير وضعى فيه أكياس ذات روائح جميلة أو أكياس الكمفورت وضعى بها ملابس زوجك قبل الاستحمام.

١٥٠-قولى لزوجك صباح الخير بطريقة جديدة..

اعملى فطور بيض مسلوق وقطعيها نصف دائرة وقطعى الخيار والطماط واكتبى بها داخل الصحن صباح الخير.

# ليلة سعيدة للحبيب الغالى

تحينى أى فرصة لغياب زوجك عن المنزل.. وفاجئيه بفكرة مبتكرة تترك فى نفسه أثر وذكرى جميلة لا تنسى..

أحضرى طاولة مستديرة.. ضعى عليها بعض الشموع وأشعليها وضعى أباجورة أو إضاءة خافتة.. اختارى أكثر الغرف ظلاماً فى المنزل.

زينى الطاولة بالإكسسوارات (تحف - برواز به كلام جميل - قائم لإسناد ظرف يحتوى على رسالة منك موجهة لزوجك - أطباق وشوك ومناديل بالإضافة إلى الكيك الذى قد جهزته بنفسك أو طلبتها دون علم الزوج).

جهزى شريط كاسيت (به أناشيد هادئة - محاضرة عن الحب - أو حتى مجرد آهات مؤثرة).

اغتسلى وتجهزى ثم أعملى تسريحة جميلة.. وألبسى فستان سهرة.. مجوهراتك الثمينة.. واحرصى على ماكياجك الكامل ولا تنسى أن تتعطرى.

جهزى لزوجك المشلح (البشت).. وأطفئى سائر أضواء البيت.

عندما يـأتى احملى إحدى الشـموع بيـدك.. وافتحـى له الباب بنفسك.

ألبـسـيـه البـشـت ثم أمـسكى يده إلى حـيث الطـاولة.. شـغلى الشريط واستمتعا معاً.

وسترين كم ستترك هذه الحركة فى نفسه من آثار

■ ■ ■

# ليلة رومانسية حمراء

١ ـ غيري في مدخل المنزل.. أرمى على الأرض أقمشة شيفون حمراء ثم انثرى فوقها ورد طبيعى أو مجفف.

٢ ـ غرفة النوم.. غطى أرضيتها بالشيفون الأحمر ثم قصى قلوب على ورق أحمر وألصقيها على جدار الغرفة بمقاسات مختلفة.

٣ ـ ضعى فى جانب الغرفة طاولة صغيرة.. غطيها بالشيفون أحمر وضعى فوقها شموع حمراء ورشى مادة لامعة (تستخدم فى المكياج) وورود صغيرة..

ضعى عليها كأسين من العصير ملصوق بكل كأس وردة حمراء ومزين بالفراولة.

٤ ـ الكيك: يفضل أن تكون حمراء أو مزينة بالفراولة.

٥ ـ عطرى الغرفة برائحة الفراولة.

٦ ـ الهدية .. افرغى دولاب زوجك من الملابس وضعى الهدية به بعد أن تملئيه بالبالونات الحمراء وأغلقيه بالمفتاح.

٧ ـ الوصول للهدية.. خذى مفتاح الدولاب وضعيه فى علبه وضعى داخل العلبة كروت مكتوب فيها كلام حلو وغلفيها وضعيها بالحمام.

٨ - املئ البانيو بالماء والرغوة.. وانثرى به الورد المجفف ولا تنسى الشموع..

٩ - أنثرى فى إنحاء الغرفة بالونات بيضاء وحمراء.. وفى أحدها ورقة صغيرة (دعوة لحمام رومانسى).

بحيث تطلبى منه أن يفجر البالونات.. ويذهب للحمام وبالتالى يحصل على مفتاح الدولاب وبالتالى يفتح الدولاب وسيتفاجأ بالبالونات والهدية.

١٠ - ألبسى قميص لونه أحمر.. ولا تنسى المكياج الأحمر وعطره المفضل.

١١ - الإضاءة.. خليها لمبة حمراء.

١٢ - على السرير: ضعى شرشف أحمر أو أبيض تنثرين فوقه بتلات حمراء وبطاقات تكتبين فيها كلمات حلوة لزوجك وبها صفات زوجك الحلوة..

١٣ - ممكن تكتبين بمحدد الروج الأحمر على جسمك.

■ ■ ■

## كيف تجهزين لزوجك
## الحمام بعد تعب يوم شاق؟

١ ـ جهزى لزوجك بطاقة دعوة لقضاء ليلة ممطرة وحددى له وقت العودة.

٢ ـ افرشى أرضية الحمام بالفوط الخضراء أو فوط بيضاء اللون.

٣ ـ املئ حوض الاستحمام بالماء الدافئ والرغوة والزيوت العطرية وركزى كشاف بلمبة زرقاء على الماء ليعكس زرقته وكأنه بحيرة صغيرة.

٤ ـ احضرى نباتات طبيعية أو اصطناعية.. وضعيها عند المغسلة، أو على الأرض واحضرى مجموعة من الشموع وعدد من الصابون ذا الأشكال الجميلة والفوط الجديدة وضعيها فى المكان المناسب لها.

٥ ـ ضعى الليفة وفرشاة الظهر وبقية الأغراض فى سلة ليسهل الوصول إليها.

٦ ـ جهزى سلة وافرشيها بالدانتيل أو التل وضعى بها

مـلابس زوجكِ وأغراضـه (مـشط - عطر - مزيـل عرق) وغطيهم بأطراف المفـرش ورشى عليهـا ورد مـجفف واكتبـى عليها (نعيمـاً والعشاء ينتظرك فى غرفة الجلوس).

■ ■ ■

# ليلة فى الغابات
# (فى الأدغال)

١ ـ جهزى لك قميص لونه كجلد النمر.

٢ ـ احضرى جميع الأشجار الموجودة فى البيت ورتبيها فى غرفتك وغطى الفراش بغطاء بنى اللون ووزعى فوقه بعض الأوراق الخضراء والورد الطبيعى.

٣ ـ اجعلى الإضاءة صفراء وجهزى مسجل بصوت (بومة أو حشرات الليل).

٤ ـ اقطعى أوراق خضراء من شجرة وضعيها على مقابض الباب والدولاب ثم انثريها فى أنحاء الغرفة.

٥ ـ بطاقة الدعوة: اكتبيها على ورق شجر.

٦ ـ ممكن ترسمين خريطة لنحدد منها مكان الكنز (هدية لزوجك) بحيث تكون مخبأة بنفس الغرفة.

٧ ـ ضعى فى طرف الغرفة طاولة صغيرة غطيها بالخيش أو شرشف بنى وضعى فوقها سلة بها مجموعة من الفواكه وكأسين

من عصير الكيوى وزين الكأس بالأوراق الخضراء.

٨ ـ وزعى الشموع فى أنحاء الغرفة وبخرى الغرفة وأغلقى الأنوار وانتظرى قدوم زوجك.

■ ■ ■

# ليلة رومانسية بدوية

إذا كان زوجك من محبى رحلات البر فاعملى له ليلة رومانسية بدوية وتكون إما فوق السطح أو فى حديقة المنزل.

١ ـ انصبى بيت شعر وافرشى الأرض بسجادة سدو وضعى المنقلة والحطب وأشعليه حتى يجمر.

٢ ـ ممكن تزين المكان بمخدات أو أى شىء من التراث.

٣ ـ تبلى الدجاج استعداد لشوائه وجهزى السلطة.

٤ ـ شغلى شريط فيه شعر البدو.

٥ ـ البسى جلابية بدوية ولا تنسى الكحل الأسود والعصابة على الرأس وحاولى تضفير شعرك جديلتين أو افتحيه وضعى المشموم وتزينى بالذهب والرشرش والحزام الذهبى وحنى يداك.

٦ ـ لا تنسى التمر أو حلا التمر مع القهوة.

٧ ـ ممكن لبس البرقع والتركيز على الكحل ولو لفترة قصيرة.

٨ ـ ممكن تحفظين أولادك قصيدة ترحيبية بدوية للترحيب بوالدهم.

■ ■ ■

# يوم الخمس نجوم

كثير من الرجال يحبون يعيشون نظام فندقى فاصنعى من بيتك يوم الخمس نجوم.

١ - أهم شىء أهتمى بالإضاءة أغلقى الأنوار وافتحى الأبجورات بعد توزيعها فى أماكن متعددة.

٢ - الحمام.. ضعى دولاب جانبى أو زاوية وصفى عليها الفوط بشكل مرتب وضعى رغوات الحمام وشموع وورد مجفف.

٣ - غرفة النوم.. ضعى كاونتر صغير به غلاية وملحقاتها من حليب ونسكافه وسكر ممكن تضعين ثلاجة صغيرة بها خفايف وعصيرات وضعى ورد طبيعى على التسريحة.

٤ - اشترى مجموعة من معطرات الجو وبين فترة وأخرى غيرى رائحة الغرفة.

٥ - جهزى فى المسجل صوت مياه أو عصافير.

٦ - جهزى طاولة وضعيها بالقرب من الشباك وزينيها بنباتات الزينة والورود الطبيعية.

٧ - الإفطار.. (يكون دلوع) زبدة - مربى - عصيرات غير تقليدية - معجنات صغيرة وكرواسان - كب كيك.

٨ - الغداء أو العشاء.. اعملى بوفية صغير واجعليه يختار

الأطباق من قائمة للطعام.

٩ ـ لا تنسى الجريدة عند باب الغرفة.

١٠ ـ لافتة الرجاء عدم الإزعاج.

١١ ـ لا تنسى الشبشب بعد خروجه من الحمام.

■ ■ ■

# نزهة فى المنزل

لماذا لا نجعل الجلوس فى المنزل من أجمل الليالى الرومانسية فهذه بعض الأفكار تساعدك على خلق الجو المناسب..

١ ـ اعدى لزوجك كرت جميل تدعينه لقضاء ليلة رومانسية على جو الباربيكيو والعشاء الفاخر.

٢ ـ ضعى خيمة صغيرة تتسع لشخصين وعطرى الغرفة بعطرك المفضل واحضرى مسجل وشغلى أصوات العصافير.

٣ ـ ألبسى لبس من النوع الخفيف وانتعلى شبشب رقيق واختارى لزوجك ملابس خفيفة مناسبة للرحلات.. وضعيها على السرير وضعى ورقة صغيرة (زوجى العزيز اشتقت إليك اخترت لك هذه الملابس أرجو أن ترتديها وتلحق بى).

٤ ـ جهزى لعشاء الباربكيو فى شواية صغيرة وانتظرى زوجك لتعدوا العشاء معا والعبا مع بعض لعبة مثل الأستغماية.

٥ ـ عند الانتهاء من العشاء غيرى ملابسك وكذلك ماكياجك.

٦ ـ أعيدوا قراءة الرسائل وبطاقات الحب التى أرسلها كل واحد منكم للآخر.

■ ■ ■

# ليلة رومانسية غير شكل

هذه الليلة لازم يكون الزوج فيها مرتاح ومزاجه رايق وجسمه نشـيط لأن توقـيت الليلة فـى منتـصـف الليل قـبـل أذان الفـجـر بساعة.

بخرى مكان معين وهادئ وعطريه.

جهزى مـاء بارد وضعى فيه (قليل من اللقاح) أو فنجان قهوة وضعى بجانب الماء سواك (مرضاة للرب ومطهرة للفم).

أذهبى لـه حـاولى أن تـوقظيـه بصـوت ناعم ولمسـة حـانيـة.. وقولى له تعال حبيبى نتعبد ساعة باقى قليل على الفجر قوم نناجى ربنا فى السحر والناس نايمة.. قوم نعدد مطالبنا ونرفع شكاوينا للحى الذى لا ينام.. قوم نسبح ونحمد الله ونشكره.

ليلة لا تنسى سحرها خاص وطعمها من القلب.. نهارك كله بيصير غير شكل..

أنت أعـزمى وتوكلى على الله.. وادعى زوجك لهـذه الليلة.. ليلة من ليالى العمر.

■ ■ ■

# ليلة رومانسية بالقلوب

١ ـ ضعى عند الباب الرئيسى بطاقة معطرة على شكل قلب به (دعاء دخول البيت) وضعى على جدران الممرات وحتى غرفة النوم (قلوب بأحجام مختلفة).

٢ ـ اشترى له بجامة جديدة وعطريها وبخريها وضعى عليها كرت على شكل قلب مكتوب به (ملبوس الهنا) وضعى سهم يدله على مكان الهدية وسهم آخر يدله إلى مكان الاحتفال.

٣ ـ فى مكان الاحتفال.. انثرى شموع على شكل قلوب حمراء فى أنحاء الغرفة.

٤ ـ جهزى له طاولة.. بحيث تكون مجهزة بالشموع والملاعق والصحون واصنعى كيكة على شكل قلب وضعى عليها كريمة حمراء.

٥ ـ وزعى دعاسات أرضية على شكل قلوب حمراء وزعيها فى أنحاء الغرفة.

٦ ـ بالنسبة للحمام.. اعملى طقم الحمام بنفسك.. احضرى شموع على شكل قلوب وسيحى جزء منها على النار وألصقيه على كاسات الحمام وصحن الصابون والسلة ووزعى بعض الدعاسات الحمراء وإذا أمكن وضع ستارة حمراء وتوزيع بعض الشموع فيها.

# مفاجئات زوجية عالمية

رحلة جميلة تأخذين زوجك إليها.. فالرجل يحتاج إلى التغيير مع جو من الفرفشة والمرح.. فكونى عالمية.. كيف؟

**١ - اليوم الهندى:**

اللبس: سارى هندى - حلق طويل - اكسسوارات هندية - عقد من الفل إن أمكن.

الأكل: طبخات هندية.

طريقة الكلام (بها شىء من الفرفشة): ناهى - سلامهى - هندى مكسر.

**٢ - اليوم الشامى:**

اللبس: جلابية شامية

الأكل: تبولة - ورق عنب - كنافة - مناقيش - كبة.

استقبليه: شلونك ابن عمى.

طريقة الكلام: تقبرنى - شوبدك - أهلين وسهلين..

**٣ - اليوم المغربى:**

اللبس: جلابية مغربية

الأكل: الكسكسى أو حريرة (طبخات مغربية).

الديكور: مشغولات نحاسية - مخدات اسطوانية الشكل - إضاءة خافتة حمراء استقبلى زوجك بالحمام واعملى له حمام مغربى ومساج.

**٤ ـ اليوم المصرى:**

اللبس: جلابية عليها ليرات ذهبية ولبس الغوايش والخلاخيل والحلقان الكبيرة روج أحمر غامق - مكياج عيون جرىء - حمرة خدود واضحة.

الأكل: فول - طعميه - ملوخية.

طريقة الكلام: ازيك عامل ايه - وحشتنى أوى - ياسى سيد.

الديكور: جهزى غرفة نومك بحيث يكون فوق السرير مظلة (ناموسية) وزودى غرفة نومك ببعض الجرات والفوانيس.

عندما يأتى زوجك احضرى طشت به ماء دافئ وملح ودلكى رجليه.

**٥ ـ اليوم الصينى:**

اللبس: لبس صينى.

الأكل: شوربه الصينية - دجاج منشوريان - مأكولات بحرية - رز بالخضروات ولا تنسى عيدان الأكل.

الديكور: اجعلى الغرفة كلها ورد صناعى وطبيعى مثل الحديقة ولا تنسى بعض التحف والإكسسوارات التى تشعرك وكأنك فى الصين.

# يوم الخميس اجعليه مميزا

يوم الخميس هو نهاية الأسبوع.. هو المحطة التى تمسح عناء وشقاء الأسبوع.. فاجعليه الواحة الظليلة التى يستظل تحتها زوجك من رمضاء العمل والتعب فإذا أشرق يوم الخميس فقومى بالآتى:

١ - أعدى وجبة الغداء أو العشاء وبها الأصناف التى يفضلها زوجك وأولادك ولا تنسى طبق الحلو.

٢ - اعتذرى عن أى مواعيد قد تعطلك لتكونى فى انتظار هذا اليوم.

٣ - ألبسى وتزينى بأفضل ما لديك وتعطرى له بالعطر الذى يفضله.

٤ - اشترى هدية رمزية لك ولأولادك (فى حدود الأمكانات) لتقدموها لزوجك وأشعريهم أن هذا اليوم هو فرحة الأسرة وليحرص كل منهم على إبداء مشاعره نحو الآخرين فى عبارات رقيقة ومعبرة.

٥ - شجعى أولادك على النوم مبكرا فى هذا اليوم بعد أن تغمريهم بحنانك وحبك الذى لابد أن يكون مختلفا عن باقى أيام الأسبوع.

٦ ـ والآن تفرغى للزوج الغالى.. بعد أن تقومى بترتيب غرفتك كما كانت يوم زفافك ولا تنسى أن تصليا معا ركعتين فى الليل ولتدعوا بما شئتما.. لتكتبا فى الذاكرين الله كثيرا والذاكرات.

اجعلى زوجك وأولادك فى شوق ولهفة وانتظار ليوم الخميس وجربى هذه الطريقة ولن تندمى.

■ ■ ■

# إفطار على السرير لأبو العيال

الفكرة جميلة إذا أردت أن تفاجئ زوجك فى يوم جديد.. بعيد عن الروتين.

١ - احضرى طاولة سرير (توجد لدى محل ايكيا أو غيرها).

٢ - احضرى أباجورة صغيرة وضعى بها ورد وضعيها فى المكان الدائرى على طرف الطاولة.

٣ - احضرى زبدة ومربى وعسل (المعلبة علب صغيرة كالتى تستخدم فى الفنادق) وضعيهم فوق مناديل مزينة داخل صحن صغير مجوف.

٤ - احضرى التست وقطعيه أربع قطع متساوية بعد التخلص من الأطراف وقسميه ثلاث أقسام: قسم أدهنيه بالزبدة واطبخيه على قلاية البيض، وقسم أغمسيه بالبيض واطبخيه، وقسم ادهنيه بالزبدة والمربى واطبخيه.. وزينى الصحن بالملفوف البنفسجى وخس ومرتديلا

٥ - احضرى دلة فخارية مع كوب جميل وضعى الطبق الرئيسى.

٦ - لا تنسى الوردة ومجموعة من المناديل الملونة المرتبة فى

كوب ماء خالى والشوكة والسكين ومرشات الملح والفلفل الأسود.

٧ ـ ممكن تضعين عصير جميل بعد تزينه بالفواكه.

٨ ـ قدمى الفطور بعد فتح الستائر والشبابيك ولا تنسى البخور.

■ ■ ■

# ليلة التفاح

إذا كنت أنت وزوجك من محبى التفاح فعليك بهذه الليلة.. .

١ - احضرى شجرة صناعية تعلقين عليها تفاح بلاستيك وكأنها شجرة تفاح.

٢ - ضعى بجانب الشجرة طاولة صغيرة بها سلة املئيها بالتفاح واحضرى شموع على شكل تفاح وكأسين من عصير التفاح بعد أن تزينيها بشرائح التفاح ممكن تصنعين حلى تفاح.

٣ - ارسمى بطاقات على شكل تفاح ووزعيها فى أنحاء الغرفة.

٤ - اعملى قصاصات على شكل تفاح وعلقيها بحيث تتدلى من السقف واكتبى بها بعض العبارات الحلوة لزوجك.

٥ - علقى تفاح الزينة البلاستيك فى أرجاء الغرفة.

٦ - استخدمى فى تعطير الغرفة بخاخ برائحة التفاح.

٧ - خذى تفاحة واقطعيها من المنتصف واكتبى عليها بطرف السكين حبيبى أو أحبك أو أنت عمرى وضعيها فى صحن جميل..

■ ■ ■

# ليالى بالألوان

ما أجمل أن تفاجئ زوجك بالليالى الملونة.. وحاولى أن تبتكرى فيها وسنطرح فيما يلى نماذج لبعض منها..

الليلة البيضاء..

احضرى قطن أبيض ووزعيها على الأرض وعلى السرير وعلى شجرة بلاستيكية حتى تكون كالثلج.

اللبس: قميص أبيض ولا تنسى ورد الجورى الأبيض.

الرائحة: بخاخ برائحة الفانيلا.

اعملى كيكة الفانيلا واحضرى بعض الشموع البيضاء.

الليلة البنفسجية..

ضعى ملاءة بيضاء على السرير وفوقها بتلات من زهرة البنفسج وكذلك على التسريحة واحضرى عصير عنب واستخدمى فواحة برائحة زهرة البنفسج واحضرى شموع بنفسجية أو بالونات بيضاء وبنفسجية ولا تنسى المكياج البنفسجى والقميص.

الليلة الربيعية..

اللبس: قميص مورد ربيعى (أخضر - أصفر - برتقالى)

وضعى قطعة من الشيفون الملون على شعرك.

ضعى شموع على شكل ورد - وملاءة على السرير بنفس الألوان.

اجعلى الإضاءة صفراء وشغلى كاسيت لصوت العصافير واحضرى سلك لبات ملون وضعيها فى أركان الغرفة أو على السرير.

احضرى كأسين عصير وضعى على حافة الكأس عسل ثم اغمسيها فى سكر ملون ولفى عليها شريط ستان له نفس الألوان.

فكرة الليلة المضيئة

١ . احضرى النجوم التى تضىء فى الظلام وألصقيها بالجدار والدواليب وانثرى جزء منها على الأرض.

٢ . البسى قميص نوم أسود وضعى على رقبتك ويديك قليل من القصدير كحركة غريبة.

٣ . احضرى أباجورة سوداء شكلها كروى تتحرك وبها أنوار ملونة وظلمى الغرفة بإضاءة خافتة وضعى على السرير مفرش فضى واحضرى كور صغيرة (التى توضع داخل خيام الأطفال) وغلفيها بالقصدير وانثريها على السرير ومن الممكن أن تحضرى أعواد بألوان فسفورية إذا حركت تعطى ألوان جميلة فى الظلام.. وانثريها فى أرجاء الغرفة.

■ ■ ■

# الفهرس

| | |
|---|---|
| المقدمــــة | 5 |
| فن الإغراء للمتزوجات | 9 |
| الحب الجنسى | 20 |
| فنون امتاع الزوج للمتزوجين فقط | 23 |
| تملكى قلب زوجك بخطوات بسيطة | 30 |
| كيف تجعليه مفتونا بك؟ | 33 |
| الحميمية الجسدية بين الزوجين | 36 |
| ٥٨ نصيحة لتدليـل زوجـك | 39 |
| ٢ أكاذيب بيضاء يجب أن تقوليها لزوجك | 47 |
| يوم إجازة زوجك | 49 |
| الزوجـة الذكيـة التى لا تسـمـح للرومـانسـيـة بالفرار من منزلها | 52 |
| النوم على صدر الزوج | 55 |
| كيف تلعبين دور العشيقة | 57 |

كيف تتعاملين مع زوج مغرم بأهله؟ ........ 68
أسباب قد تغير مشاعر الزوج ........ 72
الخجل والعلاقة الحميمة بين الزوجين ........ 74
تعرف على الشبق الجنسى ........ 80
فنون دعوة الزوج للفراش ........ 85
كلمات اثناء الجماع تحبط العملية الجنسية وتفسدها!! ........ 90
العناق افضل من الجنس ........ 92
لغات الحب الخمس ........ 93
أنواع من النساء لا يعجبن الرجال جنسيا ........ 99
خمس مناطق للرجل ممنوع الاقتراب منها ........ 101
ألعاب زوجية للجريئات فقط ........ 104
كيف تدلع المرأة زوجها وتثيره ........ 106
تصرفات تفيد الزوجة فى اثارة زوجها ........ 110
نصائح هامة لكسر الملل الزوجى ........ 117
كيف تشعلين نار الغرام مع زوجكِ؟ ........ 119
أسرار جاذبية المرأة وطرق اكتسابها ........ 122

إتـيـكيت الزوجة الذكية ........ 125
إيتكيت الحياة العاطفية بين الزوجين ........ 129
إيتيكيت التعاملات المالية الزوجية ........ 133
اتيكيت الغضب بين الزوجين ........ 135
لغة الجسد ........ 137
المفتاح السحرى للسعادة الزوجية ........ 139
الحب بين الازواج ........ 140
الرجل مخلوق بصرى والمرأة مخلوق سمعى ........ 146
أنـعشـى حياتك الزوجـيـة ........ 149
كيف تجعلين الزوج سعيد ومبتسم ........ 153
٤ وسائل بيد المرأة لاثارة الرجل فى غرفة النوم ........ 157
علمى زوجك الرومانسية بأسلوب جميل ........ 159
كلمات الاغرا ء سر المتعة الجنسية ........ 162
٤ فروق نفسية بين الرجل والمرأة.. ما هى؟ ........ 165
٥ أسرار للسعادة فى السنة الأولى من الزواج ........ 168
رومانسيات زوجية ........ 170

| | |
|---|---|
| ليلة سعيدة للحبيب الغالى | 198 |
| ليلة رومانسية حمراء | 200 |
| كيف تجهزين لزوجك الحمام بعد تعب يوم شاق؟ | 202 |
| ليلة فى الغابات (فى الأدغال) | 204 |
| ليلة رومانسية بدوية | 206 |
| يوم الخمس نجوم | 207 |
| نزهة فى المنزل | 209 |
| ليلة رومانسية غير شكل | 210 |
| ليلة رومانسية بالقلوب | 211 |
| مفاجئات زوجية عالمية | 212 |
| يوم الخميس اجعليه مميزا | 214 |
| إفطار على السرير لأبو العيال | 216 |
| ليلة التفاح | 218 |
| ليالى بالألوان | 219 |
| الفهرس | 221 |